

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Aportes del Contacto Improvisación: Reflexiones sobre la experiencia del “Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación” de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN CREACIÓN Y PRODUCCIÓN ESCÉNICA

AUTORA

Ana María Stefany Samaniego Palomino

ASESORA

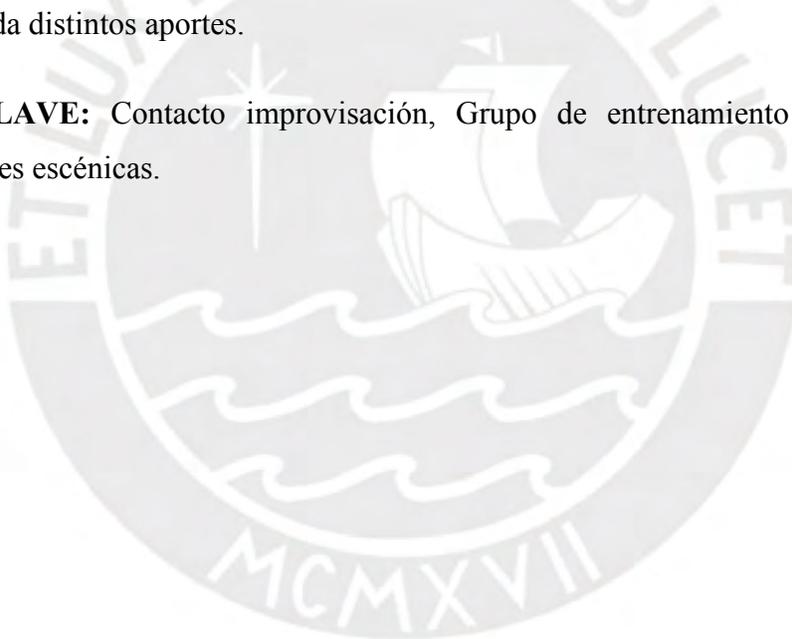
Cristina Natali Velarde Chainskaia

Lima, 2020

RESUMEN

Este trabajo de investigación tiene el objetivo de conocer los aportes que la experiencia del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación del ciclo 2019-I les brinda a sus participantes, en su condición de artistas escénicos en formación. De esta manera, a lo largo de la tesis se aborda una descripción general del grupo, se analizan los aspectos relevantes del contacto improvisación en relación a los participantes observados y se plantean los aportes que la experiencia del grupo otorga a sus estudiantes. Estos aportes son de utilidad para la exploración en la creación escénica, el conocimiento del cuerpo, el trabajo colaborativo, la atención al presente, la autonomía y la investigación desde el cuerpo. Considero que este trabajo de investigación es relevante porque brinda un registro de la experiencia del grupo observado y contribuye al entendimiento de una práctica que brinda distintos aportes.

PALABRAS CLAVE: Contacto improvisación, Grupo de entrenamiento en CI, aportes, estudiantes de artes escénicas.



AGRADECIMIENTOS

A mi asesora Cristina Velarde por creer en mí, escucharme, aconsejarme, tenerme paciencia y su apoyo hasta el final.

A Carola Robles por darme a conocer el contacto improvisación y por el apoyo que me brindó desde el inicio de la investigación.

A los participantes del grupo que investigué, por permitirme observar sus procesos y por el tiempo que me dieron para entrevistarlos.

A mis padres por sus enseñanzas, la paciencia, la confianza y el esfuerzo.

A mis amigas de la Especialidad de Creación y Producción Escénica, por sus presencias en este proceso.

A Dios por siempre cuidarme y enviarme estos ángeles que me acompañaron en el camino de la tesis.

ÍNDICE

RESUMEN	i
AGRADECIMIENTOS	ii
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	4
ESTADO DEL ARTE	6
CAPÍTULO 1: Descripción del desarrollo de las sesiones del grupo	10
1.1. Descripción general	10
1.1.1. Descripción de participantes	11
1.2. Metodología del grupo.....	13
1.3. Expectativa de los participantes.....	16
1.4. Estructura de las sesiones.....	17
1.4.1 Dinámicas trabajadas	18
CAPÍTULO 2: Aspectos relevantes de la práctica del CI	19
2.1. La relación a través del tacto y el peso	19
2.1.1. El tacto	20
2.1.2. El peso.....	22
2.2. La no jerarquía en el CI	26
2.3. El aquí y el ahora	29
2.3.1. El no pensar.....	32
2.4. La investigación en el CI	34
CAPÍTULO 3: Los aportes	39

3.1. Aportes.....	39
3.2. Conclusiones.....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	48
ANEXOS.....	51
Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles	51
Anexo 2: Segunda entrevista a Carola	58
Anexo 3: Primera entrevista a participantes	63
Anexo 4: Segunda entrevista a participantes	77
Anexo 5: Cuadros de observación de las sesiones	88
SESIÓN 01.....	88
SESIÓN 02.....	92
SESIÓN 03.....	97
SESIÓN 04.....	103
SESIÓN 05.....	109
SESIÓN 06.....	114
SESIÓN 07.....	118
SESIÓN 08.....	124
SESIÓN 09.....	127
SESIÓN 10.....	134
SESIÓN 11.....	138
SESIÓN 12.....	144

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1. Información de los participantes.....12



INTRODUCCIÓN

En abril del 2017 surgió el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. En aquella oportunidad formé parte del grupo. En ese entonces fuimos aproximadamente treinta y cinco participantes, entre ellos estudiantes de la especialidad de danza, de teatro y de música. Yo era la única de Creación y Producción Escénica. Llegué al espacio sin conocer muy bien lo que era el contacto improvisación (CI), al inicio me sentí tímida porque, a diferencia de los demás, yo no contaba con un entrenamiento corporal continuo. Cuando descubrí que la escucha era lo primordial en las clases, me generó un mayor interés. Empecé a experimentar mi cuerpo como nunca antes lo había hecho y sentí mayor seguridad en mi danza. Constaté que el CI es una danza que puede ser realizada por cualquier persona que esté interesada en ella. Desde esa experiencia fui buscando cada vez más lugares para seguir nutriéndome del contacto improvisación. Actualmente puedo afirmar que esta danza me ha brindado un crecimiento como artista debido a que ha sido para mí una fuente de preguntas que me han invitado a observar todo de manera distinta. He ampliado mi consciencia del espacio, encontrando más posibilidades de trabajo con el suelo y con el otro, al reconocer cómo éste puede afectar mi propio movimiento. Me ha permitido investigar en mi propio movimiento. He aprendido a prestarle atención a mi cuerpo y a reconocer su importancia no solo en la escena sino también en el cotidiano. El contacto improvisación me ha ofrecido una forma diferente para investigar desde la práctica.

El tema del presente trabajo busca responder a la pregunta ¿Qué aportes brinda la experiencia del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I a sus participantes? Por ese motivo, se decidió observar el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación del ciclo 2019-I, el cual es un espacio para los estudiantes de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP en el que se entrena contacto improvisación. Es importante aclarar que los aportes que se mencionarán al final de la tesis, los cuales fueron recibidos por los participantes, se proyectan a su práctica artística como estudiantes mas no se comprueban en la misma.

Considero que este trabajo contribuye al conocimiento e investigación de las artes escénicas en el Perú debido a que no hay estudios culminados sobre contacto improvisación en nuestro país. Esta tesis investiga los aportes que genera el CI a través de su práctica, así como los aspectos esenciales que desarrolla. Asimismo, es relevante para los artistas escénicos en formación porque les permite comprender una práctica de movimiento que podría enriquecer su práctica artística. Por otro lado, me gustaría que sirva para hacer visible el trabajo del grupo y sustentar la importancia de ofrecer distintas opciones de entrenamiento a los estudiantes. La siguiente tesis se organiza en tres capítulos que tienen la finalidad de cumplir con los objetivos de la investigación:

- En el primer capítulo se da a conocer cómo surgió el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación, en qué periodo de tiempo se ha desenvuelto y cuántas personas han pertenecido en él desde sus inicios. También se presenta información sobre los participantes que conformaron el grupo observado para esta investigación. Asimismo, se describe la metodología de la guía del grupo, Carola Robles, y se exponen las distintas experiencias que influenciaron su práctica del contacto improvisación con el objetivo de entender la forma en que cada sesión se desarrolla. Por último, se realiza una descripción del desarrollo de las sesiones del grupo. La información de este capítulo otorga una contextualización para entender el capítulo 2 y para llegar a las conclusiones del capítulo 3.
- En el segundo capítulo se analiza la experiencia de los participantes en las sesiones del grupo y se detectan los aportes de la práctica del CI que serán mencionados en el Capítulo 3. Para ello, se desarrollan cuatro aspectos relevantes del CI los cuales se han nombrado de la siguiente manera: “El tacto y el peso”, “La no jerarquía en el CI”, “El aquí y el ahora” y “La investigación en el CI”. Con la intención de tener una mayor claridad sobre esta clasificación, se brindan ejemplos de lo observado en las sesiones, se utilizan extractos de las entrevistas realizadas a los participantes y a la docente Carola Robles. También se cita a autores cuyos trabajos colaboran con el entendimiento de lo planteado en esta parte de la tesis.

- En el capítulo 3 se describen los aportes que recibieron los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Se relacionan estos aportes con la experiencia de la autora y se elabora una conclusión al respecto.

Finalmente, en nuestra formación como artistas escénicos el cuerpo tiene un lugar esencial, por ese motivo, pienso que una experiencia como la del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación es muy valiosa. En ese sentido, los alcances de esta investigación están referidos a los aportes que el contacto improvisación brinda a los participantes del grupo, en su condición de estudiantes de artes escénicas en su etapa formativa.



PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Pregunta de investigación

¿Qué aportes brinda la experiencia del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I, a sus participantes?

2. Objetivo

Conocer los aportes que la experiencia del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación del ciclo 2019-I les brinda a sus participantes, en su condición de artistas escénicos en formación.

Objetivos específicos:

- Describir las características del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I.
- Exponer los testimonios de los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación.
- Generar una reflexión sobre la implicancia del CI como método para investigar desde el cuerpo.

3. Metodología

Para responder a la pregunta de investigación se ha seguido una ruta metodológica cualitativa. Se realizó una revisión bibliográfica del tema, que incluía la consulta de textos académicos, páginas web y artículos publicados en internet. Se realizó una observación participante de todas las sesiones del grupo. Finalmente se realizaron entrevistas a los participantes y a la guía del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I.

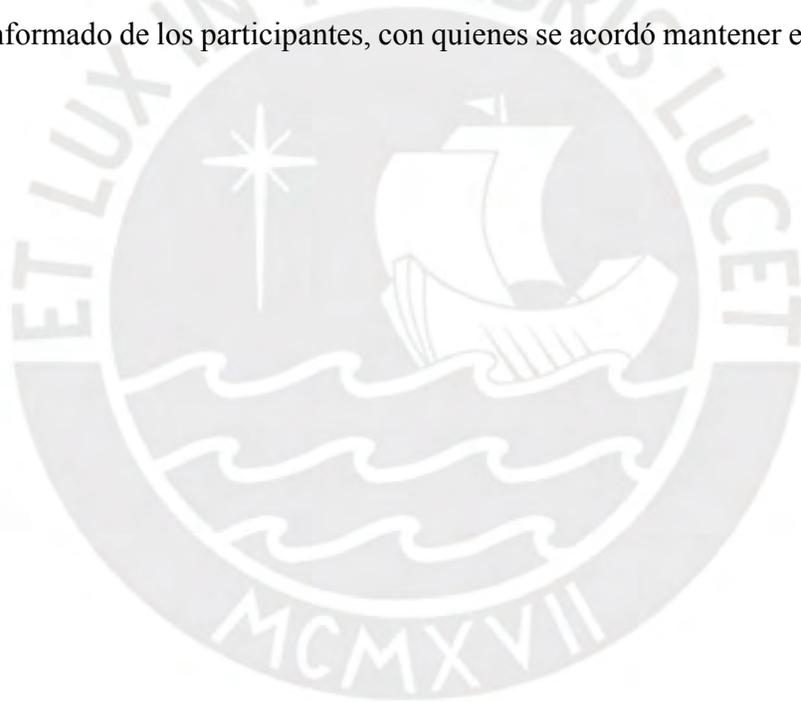
Respecto al recojo de información de la parte práctica se realizó una guía de observación¹ de las sesiones que sirvió para hacer el registro de manera escrita. Asimismo, la autora de esta tesis

¹ Anexo 5: Cuadros de observación, p. 86.

participó durante las primeras sesiones, lo cual fue útil para entender desde la experiencia, lo que observaba en las sesiones.

Todas las sesiones fueron grabadas mediante video. También se realizaron dos guías de entrevista para Robles y los participantes. La primera entrevista se realizó al inicio de las sesiones y la segunda al final. En total se realizaron cuatro guías de entrevistas. Es importante mencionar que estas guías fueron semi estructuradas con la intención de generar nuevas preguntas si es que la situación así lo ameritaba. Las entrevistas se registraron en audio.

Esta investigación cuenta con el consentimiento informado de la docente Carola Robles, guía del grupo investigado y persona a la que se hace referencia en este trabajo, así como con el consentimiento informado de los participantes, con quienes se acordó mantener el anonimato de su identidad.



ESTADO DEL ARTE

El contacto improvisación nace en 1972 en Estados Unidos y se expande a lo largo de muchos países. Carola Robles comenta que la llegada del CI a Lima fue a través de la bailarina Maureen Llewellyn-Jones quien trajo por primera vez esta práctica a la ciudad con su grupo “Danza Lima” en los años ochenta, sin embargo, no llegó a desarrollarse en el medio.

A partir del 2001 Carola Robles dictó talleres ocasionales en lugares como en la escuela “Espacio Danza” y en el elenco de danza de la Universidad de Lima. Desde el 2004, llegaron de manera esporádica algunos maestros extranjeros para dictar talleres en Lima. En ese mismo año, la maestra americana Amii LeGendre dio un taller intensivo de contacto improvisación en la PUCP. A su vez, en el 2010, surge el colectivo artístico “Perro volador” que empezó a generar espacios para practicar el contacto improvisación.

En el 2017 se realiza el primer “Encuentro Internacional de Contacto Improvisación” en el Cusco que tiene una duración de tres semanas. Desde ese entonces, el Encuentro se ha venido realizando una vez al año, convocando cada vez a más interesados. En el 2017, por iniciativa de Carola Robles, surge el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación promovido por la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Este grupo se consolida como el primer espacio en ofrecer una constancia de práctica y aprendizaje de CI en Lima ya que, a diferencia de los talleres ocasionales, que suelen ser de cinco sesiones o menos, desde sus inicios hasta la actualidad este espacio se ofrece cada ciclo y consta de doce sesiones. Actualmente el grupo es promovido directamente por la Facultad de Artes Escénicas.

Para efectos de esta investigación se han revisado las fuentes que nos permiten comprender cuáles son los aportes del CI en ámbitos determinados como el educativo, personal y social. Estas fuentes han sido de utilidad para guiar la observación realizada en esta investigación.

En primer lugar, me parece importante señalar la definición del CI que propone el maestro Joerg

Hasmann (2012) puesto que explica lo que nunca debe faltar en la práctica. En su artículo “What is contact improvisation?”, el autor define el contacto improvisación como una forma de danza social basada en la investigación de las posibilidades de movimiento de dos personas compartiendo peso². De este modo, señala dos características inherentes del CI: el compartir de pesos entre dos personas y la investigación del movimiento.

Más adelante, en este mismo artículo, Hassmann (2012) distingue dos capas en la técnica del CI que nos ayudan a entender algunas actitudes que deben desarrollar los bailarines. Una capa es el contacto físico, que tiene el énfasis en la exploración del movimiento del peso compartido, para lo cual es importante la confianza puesto que este factor condiciona la entrega y el recibimiento del peso. La otra capa es la improvisación, que refiere a la capacidad de organización del cuerpo en una dirección propuesta en la danza, lo que demanda una atención específica para escuchar a la pareja y a su vez una actitud receptiva para mantenerse disponible a todas las propuestas posibles (párr. 31-39). Como explica el autor, en el CI se genera una danza con otra persona a partir del tacto y el peso. Esta condición requiere una actitud de escucha al propio cuerpo para investigar en las distintas posibilidades de movimiento que llevarán a mejorar en la técnica. El diferenciar estas capas de la técnica ha sido de suma importancia para esta investigación puesto que ha brindado información sobre los aspectos de la práctica con los que se encontrarán los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I.

De igual manera, en el libro “Bailar la quietud”, Keogh (2019) explica que para ser un bailarín de nivel avanzado en CI se requiere de habilidades y capacidades como recibir peso, caer de forma segura desde diferentes niveles, seguir el punto de contacto, invertir la posición, sentirse cómodo con la desorientación, ser capaz de modular el tono físico del cuerpo en relación con la pareja y las exigencias de la danza, estar comprometidos a ser emocionalmente claro, estar presente mientras se baila y aceptar la responsabilidad de la propia seguridad. Estas habilidades y capacidades se pueden desarrollar y perfeccionar. Asimismo, el autor habla del desarrollo de un sentido de “supervivencia” que implicaría la capacidad de decidir y asumir la responsabilidad sobre lo que pasa en la danza, es decir, que implica una mayor autonomía. En ese sentido, los principios físicos

² Traducción propia.

del CI pueden aportar a nivel personal a sus bailarines. Esta fuente me llevó a prestar atención al desarrollo de esas habilidades y capacidades en los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I.

Estos principios físicos del CI también pueden aportar a nivel educativo al generar espacios de escucha y de diálogo. En el artículo “Educación integral mediante el contact improvisation”, Carlota Torrents y Martha Castañer (2008) analizan desde un enfoque educacional los aportes del contacto improvisación. Este enfoque me permite hacer una comparación con el grupo observado para esta tesis, el cual se desenvuelve también en un espacio educativo y está dirigido a los estudiantes de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Las autoras explican que a través de esta práctica se puede desarrollar la cooperación y comunicación sin competición, la responsabilidad, la igualdad frente a jerarquía, el respeto y la tolerancia, la aceptación del contacto corporal, la igualdad de géneros.

Por otro lado, Deborah Borque (2015) en su tesis “Antecedentes artísticos de la danza contact improvisation: visiones educativas de los contacters” entrevista a diecisiete maestros de la práctica quienes exponen cualidades y aspectos que contiene el CI. Entre ellos he podido diferenciar aportes a nivel personal e interpersonal como el autoconocimiento y la búsqueda, la mejora en la comunicación, el desarrollo de la escucha, la ruptura de las jerarquías, mayor entendimiento del entorno y el espacio. Esta fuente fue de gran utilidad puesto que el conocer las características inherentes del CI me brindó una orientación al momento de observar lo que sucedía en el grupo y de organizar la información que se presenta en el segundo capítulo de esta tesis. Asimismo, el conocer la perspectiva de los maestros sobre los aportes del CI me llevó a pensar en cómo estos podían ser útiles en otros ámbitos de las artes escénicas.

Finalmente, Hassmann (2012) propone una última característica del CI: la investigación. El autor explica que los bailes, las clases, los laboratorios, los jams y festivales de CI son hechos no solo para reproducir y transmitir un conocimiento en común, sino que también, sirven para explorar la forma y desarrollar el sentido de curiosidad del participante. Señala que los maestros pueden usar sus propias preguntas como una guía para enseñar y que son los participantes, los que constantemente traen el espíritu de curiosidad dentro del espacio de la danza, quienes mantienen la

comunidad de CI conectada. El conocer esta característica del CI, me permitió entender la metodología de Robles en el grupo y me llevó a observar las cualidades del grupo que hacían que se genere este espacio de investigación.

Es importante decir que, hasta el momento de escribir esta tesis, no hay información escrita y académica sobre el contacto improvisación en el Perú. Los textos y autores mencionados dan cuenta de algunos de los aportes que la práctica del CI puede brindar a los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I, en su condición de artistas en formación.

Estos aportes mencionados se pueden resumir en los siguientes: Desarrollo de una actitud receptiva y trabajo de escucha, mayor conocimiento del propio cuerpo, mejora en la organización del cuerpo a través del entrenamiento, obtención de habilidades y capacidades para recibir y entregar peso en la improvisación, fortalecimiento de la confianza en el propio movimiento, desarrollo de la autonomía en la danza, valores que favorecen la colaboración en la danza, mejora en la comunicación entre los que bailan y enriquecimiento de la consciencia del entorno.



CAPÍTULO 1: Descripción del desarrollo de las sesiones del grupo

1.1. Descripción general

El Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación surge en abril del 2017 en la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, como una iniciativa de la docente y bailarina Carola Robles. A partir de setiembre del 2018, este espacio se brinda a nombre de la Facultad de Artes Escénicas. Desde sus inicios, ha estado dirigido a todos los estudiantes de las cuatro especialidades de la FARES y en la actualidad han pasado por el grupo un promedio de 90 personas.

Carola Robles creó el grupo con el objetivo de generar un espacio de encuentro y aprendizaje en el que se promueva lazos entre los alumnos de todas las carreras de la Facultad de Artes Escénicas y en el que se encuentre una manera de investigar desde el cuerpo, a través de la práctica del contacto improvisación, que permita el diálogo entre los participantes³.

Por motivos de este trabajo, se investigó el grupo 2019-I guiado por Robles. El grupo se reunió durante un ciclo de tres meses, de abril a junio. Constó de doce sesiones, las cuales se realizaron en los salones de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP y tuvieron como horario los martes de 3 a 6 de la tarde.

³ Anexo 1: primera entrevista a Carola Robles, p. 50.

1.1.1. Descripción de participantes

El grupo de entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I estaba conformado por catorce participantes (que serán identificados con los códigos de P1 a P15). La P15 llegó al grupo después de haber iniciado el ciclo por lo que no se le realizó la primera entrevista. Algunos datos de los participantes, que serán importantes para conocer al grupo y entender algunos ejemplos del capítulo 2 en el que veremos los aspectos relevantes del CI, son los siguientes:

- Sus edades fluctuaban entre los 18 y 35 años.
- En el grupo había trece mujeres (**P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P13, P14, P15**) y dos hombres (**P2 y P12**)
- En esta oportunidad hubo cinco participantes que venían de la Especialidad de Creación y Producción Escénica (**P1, P2, P3, P10, P13**), seis, de la Especialidad de Danza (**P5, P6, P7, P8, P14, P15**), una, de Teatro (**P4**) y, tres, eran externos (**P9, P11, P12**). No hubo estudiantes de la Especialidad de Música y los externos eran personas que habían conversado previamente con la guía, para poder ser parte del grupo como invitados que aporten desde su experiencia.
- Cada participante del grupo tenía un tiempo distinto en la práctica del CI. Algunos llevaban años (**P1, P5, P11, P13 y P14**), otros habían tenido algunas experiencias no continuas (**P2, P7, P8, P9, P10, P15**), otros una sola experiencia de acercamiento al CI (**P3 y P4**) y para otros esta sería su primera experiencia en la práctica de CI (**P6 y P12**).

Tabla 1.1 Información de los participantes

	Edad	Especialidad	Tiempo en CI
P1	27	Creación y Producción Escénica	Años en la práctica
P2	22	Creación y Producción Escénica	Experiencias no continuas
P3	21	Creación y Producción Escénica	Una sola experiencia
P4	20	Teatro	Una sola experiencia
P5	28	Danza	Años en la práctica
P6	22	Danza	Sin experiencia
P7	25	Danza	Experiencias no continuas
P8	23	Danza	Experiencias no continuas
P9	23	Externo	Experiencias no continuas
P10	18	Creación y Producción Escénica	Experiencias no continuas
P11	35	Externo	Años en la práctica
P12	28	Externo	Sin experiencia
P13	25	Creación y Producción Escénica	Años en la práctica
P14	23	Danza	Años en la práctica
P15	-	Danza	Experiencias no continuas

1.2. Metodología del grupo

Para entender la metodología que utiliza la guía con el grupo, es importante conocer la manera en la que se aproxima a la práctica del CI. Carola Robles ha pasado por experiencias que le han llevado a interesarse y reflexionar sobre ciertos temas que explican su actual abordaje de la práctica del contacto improvisación⁴.

Robles aprendió contacto improvisación en el año 2000, en Nueva York. En un inicio utilizaba el CI como una fuente creativa para componer, por ese motivo, en el año 2002 compuso y bailó un dueto llamado “Franelitas” en el que hacía uso de los recursos del contacto improvisación con fines coreográficos y compositivos. Siempre tuvo interés en las dinámicas relacionales, en cómo las fuerzas físicas generan sensaciones, relaciones, emociones; por ello dirigió otro montaje, desde el peso compartido, llamado “Deterioro” (2006).

Después hizo circo y se cuestionó sobre algunas características del CI, esta vez en relación a la disciplina del acroportés. Su interés se centró en las siguientes preguntas: ¿cómo poder ser dúctiles y dejar que aparezca la danza? ¿cómo el riesgo se puede generar de manera espontánea, sin prefijar unas cargadas o unas formas que son más propias del acroportés? Desde su experiencia en danza, el CI y el acroportés pudo responder a aquellas preguntas generadas en la práctica. A partir del 2008, Robles dirigió una obra cada año en el elenco de danza de la Universidad de Lima y sus trabajos se enfocaron hacia el uso del contacto improvisación como herramienta creativa.

El 2014 inició sus estudios en Body-Mind Centering⁵ y se reencontró con la práctica del contacto improvisación por lo que empezó a ir a festivales internacionales de CI. En ese entonces su relación con el contact empezó a unirse con el Aikido⁶ y con el BMC. Sus preguntas empezaron a ir por cómo es que el contact podía alimentarse del BMC y el Aikido, por ese motivo propuso un laboratorio al que llamó “Dinámicas de la relación” (2015) en el que investigaba desde el Aikido,

⁴ Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles, pp. 50-56.

⁵ Body-mind Centering o BMC: Método de anatomía vivencial desarrollado en Estados Unidos por la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen.

⁶ Cabe señalar que el Aikido es un arte marcial oriental que el bailarín Steve Paxton también practicaba y que influyó en los inicios del contacto improvisación.

el BMC y el CI; y otro laboratorio llamado “Las Raíces del Contact” que era un laboratorio de encuentro entre el CI y el Aikido.

Asimismo, la manera de componer en escena de Robles se vio bastante influenciada por el BMC y el CI, recurriendo al uso del peso compartido y apoyándose en los sistemas fisiológicos y nuevos lugares del organismo como motor para la creación e investigación de movimiento. En la obra de microdanza “El baile de las bocas” (2016) investiga la relación del ano y la boca con lo erógeno para desarrollar una danza de contacto más primitiva, movida por el tracto digestivo, la pelvis y los instintos primarios.

Empezó a tener mayor interés en las cualidades del tacto desde los sistemas fisiológicos, se preguntaba si realmente estaba tocando huesos, o estaba tocando órganos. A partir de este cuestionamiento, encontró más especificidad y profundizó en el “ceder”, principio del BMC que tiene que ver con ceder a la tierra, es decir revisar tu relación con la gravedad.

Este principio se incorporó en su visión al momento de practicar el CI y le permitió acceder a una serie de cuestionamientos que influye en su manera de enseñar. Carola Robles considera que el CI ha alimentado a sus preguntas como educadora porque en sus clases de técnica de danza ha incorporado cada vez más el trabajo de contacto.

El contacto improvisación ha sido una práctica que la ha llevado a una investigación cada vez más profunda sobre el cuerpo, las fuerzas, las relaciones; y que ha aportado a su práctica artística. Actualmente, como ella misma lo menciona, su abordaje del CI se centra en la relación del contacto improvisación, el BMC y el aikido.

En relación a la enseñanza en el grupo PUCP, Robles afirma que intentó buscar un equilibrio en el cual se pueda trabajar en los fundamentos del contacto improvisación desde lo básico y al mismo tiempo profundizar en ellos. Reconoce que en el grupo 2019-I faltaba reforzar aspectos como la conciencia del cuerpo, la práctica, la fuerza, la flexibilidad; por ese motivo, buscó combinar un entrenamiento físico integral y somático desde la propia práctica del CI para preparar al cuerpo, fomentando al mismo tiempo al investigador que todos tienen dentro.

Robles observa que en este grupo se mezclan sus motivaciones propias para seguir investigando y las necesidades de un grupo diverso en el que la gente antigua ayuda a mover la práctica y la investigación, y la gente nueva, renueva la energía. Sin embargo, no ha sido fácil la continuidad porque había personas que faltaban o llegaban tarde, se desconectaban y luego volvían. Esto afectó el estudio a profundidad de los fundamentos del CI.

La metodología que aplica Carola Robles para enseñar CI es flexible y depende del grupo de personas al que se esté dirigiendo y del tiempo en el que van a compartir. Sin embargo, algo que nunca cambia es que cada vez que va a dar una clase parte de un foco, es decir, decide desde dónde se va a trabajar y eso le brinda una dirección que estructura cada sesión. Esa manera de trabajar hace posible que, aunque haya preparado las sesiones, sea capaz de modificarlas en función a las necesidades de los participantes, por ese motivo, resulta importante la autonomía del alumno. Es este el que debe proponer sus intereses propios para investigar a partir de ellos.

Como podemos ver, existe una intención de trabajar a partir de temas y cuestionamientos que sirvan de eje para desarrollar cada sesión. En este sentido, un día se puede trabajar desde la fascia, otro desde el tiempo, o desde la sensación de *verter* y otras veces el foco se encuentra en el peso y en cómo éste se transmite. Además, Robles considera que todos estos enfoques son aristas, aspectos de un mismo tema de estudio que es el contacto improvisación. Para ella son excusas para movernos, reconocernos y volvernos a pensar en cómo nos vemos, cómo pensamos y cómo nos relacionamos.

Para Robles no hay un objetivo ligado a la técnica al cual llegar, para ella el objetivo sería que el grupo tome conciencia de que lo que se está haciendo es contacto improvisación y que los participantes sigan yendo y practicando. Trata de hacer que los participantes del grupo despierten su lado investigador, por ese motivo, también proporciona lecturas que permitan a los participantes conocer cómo se construye el pensamiento de esta danza y cómo se investiga. Propone relacionar el contacto improvisación con otros espacios de la vida de tal manera que las reflexiones alrededor de este sean devueltas a su danza.

Algunos de los principios del BMC que Robles incorpora en la práctica son: la anatomía vivencial, los sentidos y la percepción, los patrones de movimiento y el desarrollo evolutivo que están relacionados con las acciones de ceder, empujar, alcanzar, atraer. Incorpora también el estudio de patrones prevertebrales y vertebrales como cuando trabaja con la imagen de la estrella de mar. En las sesiones del grupo hace tomar conciencia de los tejidos y los fluidos del cuerpo como puntos de apoyo con el objetivo de proponer una forma de ampliar la conciencia para ir hacia lo específico.

Esta particularidad en la enseñanza de Robles ha sido destacada por la *PII* quien resalta que a lo largo de las sesiones ha sentido una fisicalidad distinta, un otro cuerpo en ella misma, una otra forma de moverse, otros tonos, otros focos.⁷

En todas las sesiones, se termina con un *jam*⁸. Robles considera que eso le devuelve su lado primordial a la práctica.

1.3. Expectativa de los participantes

En el grupo de entrenamiento en CI había personas que ya conocían y tenían experiencia en la práctica, personas que se encontraban en un nivel principiante y personas que tenían una idea general de lo que es el CI. Es decir, cada participante tenía un acercamiento distinto a la práctica. Al iniciar las sesiones del grupo, las expectativas del grupo giraban en torno a:

- Entrenar más, seguir en la práctica (P13, P5).
- Tener un espacio para relajarse y ejercitarse (P9, P1)
- Seguir investigando sobre esta danza (P1, P10, P2, P3).
- Conocer más el cuerpo y sus posibilidades de movimiento en un jam (P13).
- Los aportes a la propia danza, salir de la forma, habitar el espacio en la exploración con

⁷ Anexo 4: Segunda entrevista a participantes, participante 11, p. 81.

⁸ Jam es el espacio en el que las personas se reúnen para bailar contacto improvisación.

otras personas (P7, P8, P14).

- Estar cerca a Carola, bailar con ella y aprender de ella (P7 y P11, P6, P5).
- Conocer, bailar y conocer nuevas personas (P10, P12, P7, P3).

1.4. Estructura de las sesiones

Las sesiones tuvieron una estructura de trabajo en las que siempre se realizaban ejercicios en solo, entre dos personas y en algunas ocasiones también se daban dinámicas de tríos; en la última hora de las sesiones se abría espacio al jam. La mayoría de veces se iniciaba con una parte introspectiva y después se continuaba con ejercicios en parejas. En algunas ocasiones se conversaba al terminar la primera parte y, en otras, al finalizar el jam. En otros momentos, no había conversación.

Como se ha explicado anteriormente, Robles aborda la enseñanza de contacto improvisación a partir de temas que sirven de eje para desarrollar cada sesión. Siempre toma en cuenta el interés y la necesidad de los participantes, lo que hace que la estructura de la sesión no siga el mismo orden cada día. Para ejemplificar esta estructura, se describirá cómo se llevó a cabo la cuarta sesión.

En la sesión 04⁹ el tema eje de investigación fue la piel y el punto de contacto continuo. Carola Robles guió la experiencia iniciando con un momento introspectivo. Todos estaban echados reconociendo cómo la piel estaba apoyada en el suelo.

Robles invitó a reconocer la elasticidad de la piel y para facilitar esa consciencia hizo uso de los verbos “elongar y comprimir” de manera que los participantes iban probando estas sensaciones. Cuando pidió que cambien sus puntos de apoyo en el suelo dio la imagen de “un cuerpo líquido” con una piel elástica. Mientras se encontraban en movimiento pidió reconocer la piel que estaba en contacto con el suelo y la piel que estaba en contacto con el aire, pasando así a hablar de las distintas pieles del cuerpo.

⁹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 04, pp. 101-106.

De esta manera, la primera parte de la sesión fue una exploración guiada en la que la piel se investigaba a profundidad. Después de que los participantes se fueron poniendo de pie e investigando desde las espirales del cuerpo, se invitó a tomar consciencia del rolar y el deslizar con el otro. Luego se empezó a probar en parejas cómo permanecer en el punto de contacto mientras que uno es el que guía y el otro el que lo sigue. Este último ejercicio abrió al jam.

1.4.1 Dinámicas trabajadas

En las sesiones se trabajaron con ejercicios que permitían encontrar la relación de cada uno con su propio cuerpo, el otro y el espacio. Todas las dinámicas trabajadas fueron ejercicios de exploración del cuerpo que cumplen distintos objetivos. Estas dinámicas consistían en ejercicios de activación, de reconocimiento anatómico, de percepción y de relación con el tacto, la gravedad y el otro.

A manera de ejemplo, describiré un ejercicio de activación realizado en la sesión 05¹⁰. El ejercicio consistía en tocar a la otra persona por niveles de profundidad. Primero, la piel, después, los músculos, y al final, los huesos con el objetivo de reconocer las capas de la piel y así devolverle información a la persona sobre el estado y movilidad de su cuerpo.

¹⁰ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 05, pp. 107-110.

CAPÍTULO 2: Aspectos relevantes de la práctica del CI

En este capítulo analizaré cuatro características inherentes del CI que la hacen diferente a otras prácticas de movimiento y que se han presentado como relevantes en la experiencia de los participantes:

- La relación a través del tacto y el peso
- La no jerarquía en el CI
- El aquí y el ahora
- La investigación en el CI

A partir de ellas, discutiré las dificultades con las que se encontraron los participantes y finalmente explicaré cómo el enfrentarse a estas dificultades les genera distintos aportes para su propia práctica artística.

2.1. La relación a través del tacto y el peso

En el contacto improvisación, la relación entre el tacto y el peso es crucial. Al respecto Louppe (2011) señala que “es esencialmente al tacto al que se dirige la mutación de todos los tratamientos del peso, tanto respecto del otro como respecto de uno” (p. 92). Es así que la transferencia de peso se da a partir del contacto, es decir, que cada vez que tocamos estamos transfiriendo peso y que cada vez que transferimos peso es porque estamos tocando; ninguno de los dos se da por sí solo.

El tacto y el peso se entienden como canales de comunicación a través de los cuales se establece una relación en la que se da y se recibe información simultáneamente. A continuación, explicaré el tratamiento del tacto y del peso en el contacto improvisación a partir de la observación realizada, las fuentes teóricas consultadas y las entrevistas hechas a los participantes y a Carola Robles.

2.1.1. El tacto

En el contacto improvisación los bailarines danzan a partir del tacto. Este sentido permite que se genere un flujo en la danza puesto que brinda información sobre el otro cuerpo y sobre las superficies que intervienen en ella. Al respecto, Mamana (2016) explica, desde su experiencia en BMC y método Feldenkrais, que el tocar nos da la posibilidad de acceder a un diálogo profundo con el cuerpo:

Tocar el continente del cuerpo es sólo una de las posibilidades: a través de cambios en la presión y la calidad del contacto, podemos acceder también a las distintas pieles y sistemas del cuerpo. Se produce entonces un fenómeno de resonancia y de diálogo. Al tocar y ser tocado, la sesión se convierte en un ejercicio de exploración y de comunicación a través del tacto. (Mamana, 2016, párr. 5)

En las sesiones del grupo de entrenamiento en contacto improvisación se trabajó con la atención que brinda el tacto para profundizar en el conocimiento del cuerpo. Durante la sesión 09¹¹, Robles guió, a través del ejercicio de “tacto para activar el sistema circulatorio”, a los participantes de manera que pudieran sentir o imaginar el recorrido de las arterias, de las venas, del oxígeno y de la sangre a partir del tacto con el otro cuerpo. Asimismo, en la sesión 04¹² se trabajó un ejercicio que consistió en investigar la elasticidad de la piel y sus límites a partir de la imagen del cuerpo líquido. Una de las preguntas que se buscaba explorar era ¿cómo la información puede viajar de la piel hacia adentro y de la piel hacia afuera?

Estos son dos ejemplos en los que se explora el cuerpo en sus distintas posibilidades a través del tacto. Pude observar que para ambos ejercicios era necesario escuchar el cuerpo. En el primer caso, se requería la escucha, a partir del contacto, para reconocer la información que la guía brindaba sobre el otro cuerpo. Esta escucha permitía que el tacto generara un nuevo conocimiento y que brindara una experiencia única. En el segundo caso, la escucha era necesaria para que los

¹¹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 09, pp. 123-129.

¹² Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 04, pp. 101-106.

participantes reconocieran cómo su cuerpo respondía en la exploración sobre la elasticidad de su piel. He llamado a esta actitud “concentración activa” puesto que quiero dar un énfasis a la toma de consciencia que sucede en estos ejercicios que vistos desde fuera dan la apariencia de que nada sucediera. De esta manera, puedo afirmar que esta concentración activa dada a partir del tacto es la que lleva a generar aprendizajes.

Toda experiencia de contacto es una experiencia de aprendizaje. Desde las membranas celulares hasta la piel tocamos y somos tocados por las células, los tejidos, los fluidos, los objetos, los cuerpos, las miradas, los sonidos, las palabras. El tacto nos acerca al mundo, y es la llave más antigua de nuestra memoria. (Mamana, 2016, párr. 13)

Una particularidad de los ejercicios trabajados en las sesiones del grupo es que se daba la proyección de uno mismo en el otro, esto sucedía a partir del tacto que permite ir conociendo el cuerpo del otro mientras que se reconoce a sí mismo. El tocar partes del cuerpo de otro permite entender la propia estructura corporal. Sin embargo, en ocasiones el tacto representaba una dificultad para algunos participantes y causaba timidez e inacción ante los ejercicios realizados. Esto además afectaba la atención hacia la información que la pareja brinda en la danza.

Cuando entrevisté al *P12*, hablamos sobre cómo había sido su primer acercamiento a la práctica. Me comentó que para él el CI era algo nuevo y que en las primeras sesiones del grupo se sintió como un niño, inocente y tímido con el tacto. Él estaba acostumbrado a bailar con todo tipo de personas, pero sentía que en esta práctica no había pasos que seguir ni formas específicas que aprender; ¿cómo ejecutar? ¿cómo hacer las cosas? fueron preguntas que le aparecieron en ese momento¹³ y que provocaron que perdiera su “concentración activa”. El perder la concentración sobre lo que sucedía en la danza produjo que no pudiese entrar en un diálogo fluido con los otros.

Robles fue muy consciente de la dificultad que el relacionarse a través del tacto podría ocasionar. Por ello a lo largo del taller repitió que en caso de sentirnos incómodos podíamos escoger no hacer el ejercicio. Por ejemplo, en la sesión 12¹⁴, se trabajó con un esqueleto que Robles trajo.

¹³ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 12, p. 73.

¹⁴ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 12, p. 140-147.

La idea era visualizar el sacro para sentirlo en uno mismo y en el otro. Para ello, primero, se realizó un ejercicio personal de reconocimiento del sacro y, después, con el objetivo de reconocer la movilidad de los ligamentos en esa parte del cuerpo, se trabajó en pareja. El ejercicio consistía en que uno debía tocar el sacro del otro para investigar en el comprimir y descomprimir de los ligamentos. Robles enfatizó la indicación de que se pida permiso antes de realizar el toque puesto que tal vez no todos querían ser tocados en esas partes; en esta ocasión, ninguno de los participantes se negó al ejercicio.

Una vez superada esta dificultad, se generan los aportes en el participante. El contacto es una herramienta para el conocimiento del cuerpo porque el tacto establece una relación con uno mismo, el otro y el espacio. Se podría decir que el tacto es un sentido retributivo ya que no es posible tocar sin ser tocados. En ese sentido, la piel vendría a ser un canal de comunicación puesto que recibe y da información. Es a partir de este sentido que se genera investigación y aprendizaje. El tacto es también una herramienta de exploración que puede brindar recursos en un proceso escénico.

2.1.2. El peso

En el contacto improvisación, al estar en una constante entrega del peso, ocurre un desplazamiento del eje gravitatorio. Usualmente al iniciar en la práctica, se llega con patrones de movimiento que provocan rigidez en el cuerpo y no colaboran con la fluidez de la danza, por ejemplo: tensar en exceso el cuerpo para sostener el peso y bloquear las articulaciones impidiendo la movilidad de algunas partes del cuerpo. Mientras se va aprendiendo, se llega a conocer diferentes organizaciones corporales que permiten que la entrega y el recibimiento de peso vaya mejorando. A partir del tratamiento del peso en el CI es posible generar aprendizajes debido a que se toma consciencia de la manera en la que el propio cuerpo se estructura. De esta manera, se entrena también la respuesta del cuerpo para las caídas y los vuelos.

El tratamiento del peso en el contacto improvisación requiere revisar la relación de uno mismo con la gravedad, al respecto Louppe (2011) señala “Este trabajo del suelo, donde el cuerpo se piensa

y se pierde, se entrega y toma el suelo que a su vez se le entrega, provoca cualidades de movimiento excepcionales, debidas al reposo de los músculos tensores” (p. 94).

En ese sentido, la modulación en la entrega de peso está relacionada con la activación y relajación de los músculos tensores. Al respecto, Robles señala:

Paxton explica que el sentido del tacto y el balance - que obedece al sentido kinestésico el cual trabaja en íntima relación con el aparato vestibular del oído interno encargado de organizar el equilibrio- son dos palabras claves para los diálogos corporales que surgen a partir del compartir el peso; los bailarines se transmiten información unos a otros a partir del toque; cada pareja se mantiene atento a la gravedad a través del contacto con el suelo y, al mismo tiempo, cada bailarín es tocado internamente manteniendo la concentración en todo el cuerpo. (Robles, 2019, p.51)

En algunas sesiones del grupo, Robles hablaba de “no perder la tierra” como una consigna para que los participantes revisen su relación con la gravedad. Asimismo, en la sesión 03¹⁵ se habló de esto agregando que no solo se debía generar una estructura de soporte para el peso del otro, sino que el participante debía pensarse como una superficie, de manera que el diálogo de pesos les permitiera fluir a ambos. De esta manera la guía resaltaba la importancia de hacerse consciente de lo que está pasando con el propio cuerpo para así poder modificar lo que no está funcionando.

Es importante señalar que, la entrega de peso se da a partir del contacto y no de otra forma. En la sesión 03¹⁶, se trabajó un solo ejercicio que se fue desarrollando hasta llegar al momento del jam. Los participantes debían rolar con las extremidades suspendidas, sin tocar el suelo. Esta premisa llevaba a regular el tono muscular del cuerpo a partir de la relación con la tierra que el torso producía en contacto con el suelo. En este ejercicio era el tacto con el suelo lo que brindaba información al cuerpo sobre cuánto peso se debía dar. Era interesante ver cómo el cuerpo se iba modulando en la repetición de los rolamientos. Cada vez que se realizaba el ejercicio, el participante obtenía una retroalimentación sobre su organización corporal gracias a la información

¹⁵ Anexo 5: Cuadro de observación, sesión 03, pp. 62-74.

¹⁶ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 03, pp. 62-74.

que recibía de la posición de su torso con el piso. El aprendizaje se seguía generando incluso cuando no se lograba hacer el ejercicio correctamente puesto que había una nueva consciencia sobre el movimiento corporal.

En la sesión 09¹⁷, el ejercicio al que llamé “verter el peso” consistía en que un participante estuviera en cuatro patas y su pareja decantara el peso sobre él con atención en los tejidos internos. El trabajo brindaba información sobre la estructura corporal propia y la del otro, de esa manera los participantes reconocían en qué parte del cuerpo podían apoyar más peso y en qué partes menos. Esto hacía que poco a poco vayan modulando su entrega de peso de manera que pudieran controlarlo hasta el final del recorrido. A algunos participantes les costaba no adelantar sus movimientos, parecía una respuesta al miedo de caer mal; a otros se les hacía más claro el ejercicio por tener mayor conocimiento de cada parte del cuerpo.

En los ejemplos ya mencionados, podemos ver como el tratamiento del peso brinda aprendizajes en cuanto a la modulación del tono muscular y la reorganización corporal. Sin embargo, debido a que el CI ofrece un riesgo al desplazar el eje gravitatorio, en algunas ocasiones los participantes se sintieron inseguros y limitaron su danza. En el grupo de entrenamiento en contacto improvisación he observado la respuesta de los participantes ante distintos ejercicios que los retaban y sorprendían. En muchas ocasiones pude observar que no se sentían confiados en la realización de ciertas dinámicas lo que provocaba que el cuerpo se tensara y dejaran de escuchar lo que sucedía en la danza. A continuación, explicaré algunos ejemplos:

En el ejercicio de parejas al que llamé “balance y desbalance” de la sesión 02¹⁸, una persona tenía que empujar a la otra para sacarla de su centro y ésta, quien recibía el empuje, debía usarlo como un impulso para volver a estar en equilibrio. A través de esta dinámica pude observar cómo es que existe un bloqueo instantáneo en el cuerpo para no caer. Esta tensión le restaba disponibilidad al cuerpo para aprovechar el empuje como un impulso para retomar el centro. Este

¹⁷ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 09, pp. 86-140.

¹⁸ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 02, pp. 90-94.

bloqueo del que hablo resulta ser una reacción del cuerpo para protegerse de la caída, algo que con la práctica se va haciendo consciente y que va reformulando la manera de protegerse.

Otro caso similar se dio en la sesión 01¹⁹, al momento de ejecutar el ejercicio de rodar sobre la otra persona. Para ese ejercicio trabajé con la *P13*. Cuando conversamos sobre la experiencia, me comentó que en un momento sintió que yo le estaba dando mucho peso y que no se sentía cómoda, pero no sabía cómo decirlo. Mientras seguíamos hablando, nos dimos cuenta de que probablemente en ese momento su cuerpo se puso tenso por no darle espacio a la respiración, y si así hubiera sido, probablemente la respiración hubiera expresado la incomodidad. Este ejemplo refleja los pensamientos y cuestionamientos que en algún momento hemos tenido las personas que practicamos contacto improvisación. A veces no sabemos cómo decir que no, puesto que presuponemos que así debe ser. Esta también es una forma de protegerse, tal vez inconsciente, puesto que no se expresa la dificultad por el temor de ir en contra de lo que pensamos se debe hacer.

El miedo y la timidez muchas veces limitan la danza, por ese motivo, es necesario reconocer cuando aparecen para poder trabajarlos y seguir mejorando en la técnica del CI. Es importante resaltar que la idea en el contacto improvisación no es dejar de protegerse, sino abandonar los patrones de movimiento que tiene el cuerpo para cuidarse y transformarlos de manera que se pueda fluir por los distintos niveles del espacio siguiendo el punto de contacto. A esto llamo la “reorganización” del cuerpo, que contempla una nueva forma de protegerse que hace que el entrar en situaciones sorpresivas no sea sinónimo de estar en peligro. Se trata de buscar una consciencia integral en la que se entrenen las reacciones del cuerpo al caer, al volar, al recibir peso y al entregar peso. Mientras más tiempo se lleve practicando, más se irá mejorando en estos aspectos. Una persona con experiencia tendrá más posibilidades de respuesta ante momentos sorpresivos y una persona con menos experiencia aún tendrá que descubrir cómo resolver ante esas situaciones.

Otro factor importante es la confianza para compartir el peso. Esta se genera mientras más seguridad se va sintiendo en la organización corporal. Tal como menciona Hassmann (2012), el

¹⁹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 01, pp. 86-89.

enfoque en el peso compartido tiene algunas inclusiones bastante fuertes. Compartir el peso está basado en la confianza, en un nivel físico fundamental. Pasamos mucho tiempo aprendiendo cuándo y cómo podemos confiar en que alguien pueda cargar nuestro peso o cómo podemos confiar en nosotros mismos para recibir el peso de alguien más.²⁰

Los límites provocados por el miedo en la entrega y recibimiento de peso en el contacto improvisación, se pueden contrarrestar a través de la confianza que crece cuando se entrena la reorganización que propone el CI. El ser consciente del peso y conocer patrones de movimiento que permitan acceder al piso sin lastimarse puede colaborar en una exploración escénica.

2.2. La no jerarquía en el CI

En el CI no hay roles entre las personas que se basen en un criterio de relevancia o de subordinación. Al momento de entrar en la danza, dos personas se unen para generar un diálogo de pesos compartido. No hay solo un líder que guíe, sino que son los dos cuerpos en escucha los que están constantemente resolviendo el desplazamiento gravitatorio de su cuerpo y construyendo la danza. En ese sentido, llamo “no jerarquía” a esta particularidad del CI que produce esta horizontalidad entre sus practicantes y que puede ser observada en la misma danza.

Louppe (2011) señala que en el CI no es solo una persona la que determina la danza:

El contact se ejerce entre dos: la idea es moverse en apoyo continuo uno sobre otro manteniendo siempre un punto o un plano de contacto. El movimiento es inventado, propuesto, recibido, ofrecido a partir de estas grandes oleadas recíprocas de apoyo en una improvisación donde toda iniciativa es abandonada por el sujeto a su propio desplazamiento de peso en el tacto gravitatorio del cuerpo del otro. (Louppe, 2011, p. 97)

²⁰ Traducción propia

“Cuando bailamos con otro ¿hay un solo centro? o ¿hay dos centros?”. Estas fueron algunas de las preguntas que surgieron después del jam de la sesión 03²¹. La P4 se había dado cuenta que en el juego de balances al que el CI invita, encontraba estabilidad en el soporte que le daba la otra persona y eso le permitía redireccionar el movimiento y continuar con el flujo de la danza. Lo interesante es que los cuestionamientos que ella se hace denotan la cualidad horizontal del contacto improvisación ya que nos hacemos conscientes de que no es una sola persona la que lleva la danza pues el movimiento dependerá del *momentum*²² que aparezca a partir de la entrega de peso.

Al respecto, Hassmann (2012) expresa: se trata de estabilidad y balance. Se trata de usar el momentum de dos personas conectadas físicamente para perder el balance juntos y redirigir sus caminos a través todos los niveles del espacio.²³

La pregunta de quién lleva la danza genera la consciencia de que esta es una danza compartida en la que cada bailarín depende del otro.

Además de esta característica del CI, encuentro que la “no jerarquía” se manifiesta de otras formas. Una de ellas es que no importa el nivel de experiencia que tengan los participantes para ser parte de la danza y generar aprendizajes a partir de ella.

En el grupo de entrenamiento y en otros espacios en los que se practica CI, usualmente hay personas con más y con menos experiencia; sin embargo, el hecho de que estén en distintos niveles técnicos no quiere decir que no puedan generar una danza juntos e, incluso, que no puedan aprender del otro. Al respecto, Torrents y Castañer (2008) afirman que “un bailarín experimentado podrá aprender y disfrutar de la danza con un principiante porque éste le enseñará a bailar con alguien diferente a él” (Educación en valores, párr. 1). Esta fue una de las principales razones por las que la P5, una persona con años de experiencia, se inscribió al grupo de entrenamiento. Así como

²¹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 03, pp. 95-100.

²² Momentum: Momento lineal o cantidad de movimiento. Es el producto de la masa de un cuerpo en movimiento y de su velocidad lineal.

²³ Traducción propia

expresó en la primera entrevista que le realicé, ella quería aprender de los nuevos cuerpos con los que se encontraría.²⁴

Por otro lado, los participantes con mucha experiencia pueden hacerse conscientes al ver a otras personas con menos experiencia ya que les permite reconocer tendencias que pueden mejorar o identificar estructuras de movimiento sobre las cuales pueden seguir profundizando. Por ejemplo, la *PII* fue capaz de reconocer su tendencia a buscar distintas direcciones en la danza y su miedo a ser cargada en algunas ocasiones²⁵. Es decir, que en su experiencia bailando con los otros participantes pudo hacerse consciente de lo que le seguía costando y de lo que debía modificar en favor de la organicidad de la danza. En ese sentido, he podido comprobar en el grupo que la posibilidad de construir una danza entre personas con distinto tiempo de experiencia en el CI, devuelve información al cuerpo sobre las propias tendencias, miedos y hábitos al momento de bailar. De este modo, se enriquece el conocimiento del cuerpo y se puede afirmar que en el CI el nivel técnico no es una barrera para generar aprendizajes en la danza.

Finalmente, la actitud de la guía también forma parte de la propuesta de la “no jerarquía”. Al respecto, Torrents y Castañer (2008) señalan que en el contacto improvisación, el profesor no busca una subordinación de los alumnos ya que este no impone movimientos o técnicas para que sean copiadas, sino que invita a los alumnos a participar en el experimento (Educación en valores, párr. 5).

La postura de Robles proponía generar una relación horizontal devolviéndoles a los participantes el poder de decidir sobre lo que se iba a trabajar en la sesión. Así como se explicó en “Metodología del grupo”, Robles proponía los temas de las sesiones, pero estaba dispuesta a escuchar las necesidades y los intereses que los participantes tuvieran, de manera que podía variar el contenido de la sesión de acuerdo a ello. Por ejemplo, en la sesión 01²⁶, pidió a los participantes que se reunieran en grupos para escribir en papelógrafos las preguntas que tenían y lo que les gustaría conocer sobre el contacto improvisación. Esta dinámica hizo que los participantes se

²⁴ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 5, p.

²⁵ Anexo 4: Segunda entrevista a participantes, participante 11, pp. 80-81.

²⁶ Anexo 5: Cuadros de observación, Sesión 01, p. 80.

cuestionaran su propio interés sobre la práctica y sirvió a Robles como orientación para los siguientes ejercicios. En otras ocasiones, antes de iniciar las sesiones preguntaba a los participantes qué era lo que querían probar, investigar o profundizar.

Al respecto, la *PII* comentó que le gustó la idea de que no era la guía la que daba una clase sino la que facilitaba ciertas experiencias. Agrega que el planteamiento de Robles enmarcó su manera de aproximarse a la práctica a lo largo de todas las sesiones²⁷. De esta manera, la autonomía era requerida en el grupo y enriquecía la danza.

El observar el grupo de entrenamiento me ha permitido hacerme consciente de los valores compartidos que se trabajan en esta danza y de los cuales hablan Torrents y Castañer (2008) en su artículo “Educación integral mediante el Contact Improvisation”. Entre los valores que mencionan dichas autoras, he podido comprobar en el grupo los siguientes: el respeto y la tolerancia en cuanto a que se pudo generar una danza entre personas con distinta experiencia en la técnica del CI, la igualdad frente a la jerarquía en cuanto a que no hubo alguien con un rol superior en la danza, la cooperación en cuanto a que los participantes tuvieron que resolver juntos el desplazamiento gravitatorio de sus cuerpos y la comunicación sin competición al llegar a construir una danza entre dos.

Los ejemplos mencionados sobre la “no jerarquía” en el CI brindan distintos aportes. El que los participantes fueran invitados por Robles para proponer los temas a trabajar, promovió una relación horizontal y volvió a los participantes más autónomos. Asimismo, los valores que fueron trabajados en el grupo de entrenamiento en CI pueden aportar en un futuro proceso creativo.

2.3. El aquí y el ahora

En el contacto improvisación, “el aquí y el ahora” refiere a todo lo que sucede con el cuerpo mientras se baila. Permanecer en esa atención resulta imprescindible para ser capaces de percibir

²⁷ Anexo 4: Segunda entrevista a participantes, participante 11, p. 76.

el estado del cuerpo, el desplazamiento del peso, los puntos de apoyo y la relación con la gravedad. Esta información recibida sirve para responder a las propuestas que se dan en la danza, las cuales resultan ser inesperadas en muchas ocasiones. En ese sentido, el poner la atención en lo que está pasando en el aquí y el ahora, permite convertir esos momentos en oportunidades para profundizar en la investigación y para mejorar en la técnica de seguir el punto de contacto cada vez con mayor fluidez.

Steve Paxton, en aquel trabajo sobre el peso, de una pureza infinita, que fue el *Contact Improvisation*, deja que intervenga la ocasión (en el sentido etimológico de aquello que aparece de forma imprevisible): aquello que tan pronto vuelve a dejar el flujo libre, como, por el contrario, vuelve a aumentar un poco la tensibilidad para agudizar la percepción táctil. (Louppe, 2011, p.96)

Así como menciona Louppe, en la práctica del contacto improvisación interviene lo imprevisible. Este aspecto provoca distintas reacciones en las personas por lo que me parece importante hablar al respecto. En el grupo de entrenamiento en contacto improvisación pude observar que los participantes se encontraron con momentos imprevisibles que les causaban incertidumbre, lo cual modificaba sus respuestas ante los ejercicios trabajados.

Por ejemplo, en la sesión 02²⁸, en el ejercicio de “exploración de articulaciones y músculos”, pude notar que algunos participantes paraban levemente el movimiento que estaban haciendo y observaban a los demás para verificar si lo que hacían estaba bien. Del mismo modo en la sesión 05²⁹ pude notar, durante la dinámica “diálogo de 3”, que les resultaba bastante difícil enfocar su atención solo al soporte que ofrecían o solo al apoyo que buscaban. Esta situación provocaba risas entre los participantes.

Los dos ejemplos mencionados son distintos entre sí, pero en ambos se perdía la atención en el aquí y el ahora. En el primero, el verificar cómo otros hacían el ejercicio provocaba que el participante dejara de prestar atención a lo que estaba haciendo. En el segundo, las risas denotaban

²⁸ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 02, pp. 90-94.

²⁹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 05, pp. 107-110.

la dificultad por permanecer en la atención requerida por el ejercicio. De esta manera, se perdía la “concentración activa” debido a que los participantes no se sentían seguros o sentían temor de no realizar bien el ejercicio. Como expliqué anteriormente, la “concentración activa” implica una toma de consciencia sobre lo que está sucediendo con el cuerpo en el aquí y el ahora. A esta idea, le agrego el hecho de que la toma de consciencia brinda información al cuerpo para colaborar con la respuesta que se da a las distintas solicitudes de la danza.

La imprevisibilidad es algo que siempre aparecerá en la práctica del CI. La manera en la que respondemos a ella es la que nos permite seguir aprendiendo. Los mismos participantes reconocen que han pasado por momentos en los que no sabían cómo responder por temor o inseguridad y que estos momentos han sido puertas para aprender más sobre sí mismos y sobre la práctica.

Por ejemplo, la *P13* cuenta que en sus inicios en la práctica no sabía cómo entrar al espacio en el momento del jam, ella comenta que no entendía que se trataba de entrar a colaborar, por ese motivo, se entrenó en la escucha. Resalta además que lo que le pareció más difícil fue enfrentarse a su miedo al vacío por lo que cuando se hacían ejercicios con los ojos cerrados le costaba mucho desenvolverse, tenía miedo a hacerse daño.³⁰

Asimismo, la *P4* comenta que, en la primera sesión del Grupo de Entrenamiento en CI, llegó dispuesta a sentir y respetar lo que pasaba en el espacio. Le gustó lo que hicieron y esa primera experiencia la invitó a reflexionar sobre su propio peso y el del otro. Explica que tuvo esta reflexión debido a que tiene una hernia en la espalda baja y en el momento de las cargadas, apareció el miedo de “querer hacerlo, pero no poder hacerlo”. Por ese motivo, se animó a intentar poco a poco. Lo más complicado para ella fue la fluidez porque no sabía cómo entender el cuerpo del otro, en esa experiencia a ella le parecía que no estaba claro lo que el otro quería, por eso, decidió enfocarse en escuchar.³¹

De esta manera, podemos ver cómo estas dos participantes se vuelven conscientes de su proceso y se dan cuenta de que la escucha del aquí y el ahora en momentos de incertidumbre, les ha servido

³⁰ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 13, p. 74.

³¹ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 4, p. 66.

para seguir mejorando en relación a sus propios miedos y poder seguir aprendiendo contacto improvisación.

Al respecto, el maestro de contacto improvisación Daniel Lepkoff (2008) considera que:

La técnica base necesaria para prepararse y sobrevivir a las sorpresas de un dueto de Contact Improvisación es formular una pregunta y persistir en ella: ¿Qué está pasando cuando me muevo? ¿Dónde está mi centro? ¿Dónde está abajo? ¿Qué superficies de mi piel me están tocando o están tocando? ¿Cuál de estas superficies ofrece soporte? ¿Dónde creo que voy? ¿A dónde puedo ir? ¿De qué no soy consciente?... y así sucesivamente. (Lepkoff, 2008, como se citó en Keogh, 2019)

En muchas ocasiones nos enfrentaremos a situaciones desconocidas y sorprendidas en la práctica del CI. En este caso el autor propone el hacerse preguntas como medio para lograr lo que yo llamo “concentración activa”, es decir, prestar atención al aquí y el ahora con el objetivo de brindar una respuesta a lo que sucede en la danza. Finalmente, me parece importante resaltar que es la atención al aquí y al ahora lo que aporta a la consciencia del cuerpo y brinda la posibilidad de profundizar en la investigación de este.

2.3.1. El no pensar

Frecuentemente, en la práctica del contacto improvisación, se habla del “no pensar” como un aspecto que es necesario trabajar para mejorar en la técnica. Esta frase no quiere decir que dejemos de pensar; lo que quiere decir en realidad es que alejemos los pensamientos que distraen nuestra atención de lo que está pasando en el presente. Asimismo, Robles nos advierte de la importancia de no premeditar los movimientos.

Robles menciona que el CI es una “práctica de dejarte mover, de no hacer, de estar vacío, para poder improvisar. Si no puedes vaciarte, no puedes improvisar. Vaciarse para que la propuesta sea co-creada entre los dos. La danza no es tuya ni mía. Filosofía de no hacer³²”.

Como expresa Robles, para poder improvisar es necesario estar vacío y para “vaciarse” es importante partir de que toda experiencia es nueva, mantenerse en la mente de principiantes y no presuponer que ya se sabe, mantener la porosidad que implica tocar y dejarse tocar, tener disposición de escuchar al otro, ductibilidad y permeabilidad, paciencia, poder hacer silencio, permitirse no hacer³³. Esta actitud llevará a abandonar toda acción premeditada y escuchar lo que está pasando entre el cuerpo de uno y del otro en esa relación de tacto y peso. Es importante pensar que lo que está sucediendo no viene de uno mismo, sino que viene del grupo.

En la entrevista que se realizó a la *P1*, cuenta que cuando estaba en algunas clases de Christian Olivares, maestro de CI, tenía miedo a no hacer las cosas tan bien y este pensamiento era lo que la limitaba a bailar con otros. Lo que le pareció más difícil cuando inició a practicar el CI era, así como ella lo enuncia, el “callar su cabeza”. La *P1* cuenta que estaba constantemente pensando en que iba a incomodar a la otra persona. Agrega que actualmente le sigue costando, pero que ya no tanto como antes³⁴. En este caso podemos ver cómo es que el pensamiento que nace de la incertidumbre interviene en la danza y la modifica.

Por otro lado, cuando se le preguntó a la *P9* qué le había parecido lo más complicado en su primera experiencia, respondió lo siguiente:

Todo es difícil, pero a la vez no. Solo llego y soy un nada dispuesta a escuchar. Me solía comparar con los demás, pero ahora me doy cuenta que se trata de estar en la práctica constante. Siempre estoy en cero. No me sentía incómoda con el tacto porque me gusta escuchar y comprender a la otra persona.³⁵

³² Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles, p. 51.

³³ Anexo 2: Segunda entrevista a Carola Robles, p. 59.

³⁴ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 1, p 63.

³⁵ Anexo 3: Primera entrevista a participantes, participante 9, p. 70.

En este caso podemos ver que la *P9*, en su proceso, llegó a darse cuenta de que mediante la escucha mejoraría en la técnica. En ese sentido, podemos afirmar que el no premeditar lo que va a pasar es algo que también se entrena a lo largo del tiempo.

El no pensar es un estado que se busca en el CI para no distraer la atención de lo que está pasando en el aquí y el ahora de la danza y, en consecuencia, generar aprendizajes sobre el propio cuerpo y la técnica el CI.

2.4. La investigación en el CI

Con el propósito de entender cómo se da la investigación en el contacto improvisación, se explicará el concepto de “embodiment” o consciencia encarnada. Al respecto, Trouillard menciona:

En Fenomenología de la percepción, Merleau Ponty afirma que el ser humano percibe y conceptualiza desde el cuerpo. Demuestra cómo nuestra conciencia es corporizada, es carne, terminando con la separación platónica entre cuerpo y mente (como se citó en Trouillard, 2017, p. 56).

Para el autor, la consciencia es perceptiva puesto que generamos significado de lo que nos rodea a partir de lo que percibimos.

El embodiment se relaciona con la consciencia de que somos un cuerpo e invita a prestar atención a lo que está sucediendo con el propio cuerpo en el presente. Esta atención es también llamada “propiocepción”, término con el que Charles Scott Sherrington se refiere al conjunto de conductas perceptivas que concurren en ese sexto sentido que hoy se llama “sentido del movimiento” o “kinestesia” (Suquet, 2006, p. 383). Este es el sentido que nos permite percibir las variaciones que tiene el propio cuerpo.

“El embodiment sería un proceso de unificación de la separación imaginaria del cuerpo y la mente, embodied mind según Fischer-Lichte, la supresión de la oposición entre cuerpo y mente”

(Trouillard, 2017, pp. 56). En ese sentido, resulta importante abandonar la concepción de que el ser humano es cuerpo y mente por separado, y reconocer que somos un cuerpo que percibe y se hace consciente en la experiencia del mundo.

Asimismo, Lucas Trouillard (2017) entiende el embodiment como “un proceso de atención o propiocepción, un estado de alerta acerca del equilibrio donde la relación gravitatoria juega un papel fundamental” (p. 61). Esta definición nos da a entender que hay una relación entre el movimiento y la consciencia de que somos un cuerpo. Nos habla de la consciencia a partir de la experiencia en primera persona de lo que es el cuerpo, cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos y cómo hacemos las cosas en el mundo.

En el contacto improvisación, la manera de entrar en relación es a través de los sentidos, a partir de la percepción del tacto y el sentido de la gravedad.

Teniendo en cuenta el embodiment, se puede afirmar que al bailar contacto improvisación sucede un diálogo entre cuerpos en el que está presente el tejido de experiencias que nos ha llevado a ser quienes somos. Estamos relacionándonos en nuestra totalidad con el otro y en una consciencia de lo que está pasando con el propio cuerpo. De este modo, en un jam de CI es primordial la atención al propio cuerpo y al otro con el que se está bailando.

Partiendo de la consciencia de que somos cuerpo y aprendemos desde él (embodiment), la investigación en el CI se da a partir de preguntas que se generan en la experiencia y se desarrollan con la experimentación, la conversación y la reflexión sobre lo sucedido. Esta es una investigación que busca conocer cada vez más el cuerpo y experimentarlo de manera consciente. Por todo lo anterior, abordaré la investigación en el CI como la vivencia del cuerpo mismo que se complementa con la reflexión sobre la experiencia.

Desde sus inicios, esta práctica se ha basado en la investigación del cuerpo profundizando en sus diferentes sistemas, en sus posibilidades de movimiento, en sus dinámicas relacionales, en la relación con la gravedad y con la tierra, en las espirales y en una nueva orientación que parte del tacto y el peso. Al respecto, Robles comenta que el contacto improvisación “al ser una danza

compartida espontánea, está viva y por lo tanto está construyéndose en la práctica misma; es una danza en la que estás investigando, estás explorando, estás aprendiendo cada vez³⁶. De este modo es posible afirmar que la investigación en el contacto improvisación requiere una actitud de escucha para mantener el punto de contacto, buscar el soporte en el propio cuerpo y en los otros, y para descubrir distintas formas de caer y volar en la danza.

Como Joerg Hassmann (2012) expresa, el contacto improvisación es esencialmente una investigación. No está arreglada, los movimientos no son planeados. Los bailes, las clases, los laboratorios, los jams y festivales de CI son hechos no solo para reproducir y transmitir un conocimiento en común, sino que también para explorar la forma. Eso no significa que los bailarines de contact tengan que perseguir lo nuevo. La repetición es una parte esencial para encontrar confianza y aprender. Pero la forma está basada en un espíritu de curiosidad y descubrimiento.³⁷

A lo largo de las sesiones del grupo he observado que la investigación siempre ha estado presente y una prueba clara de eso es que los participantes constantemente se hacían preguntas y se enfrentaban a situaciones que les ayudaba a conocer cada vez más su cuerpo. Otro aspecto que colaboró con la investigación fue la manera en la que Robles guiaba las sesiones. En los ejercicios invitaba a permanecer en un estado de escucha constante y a profundizar en lo que se trabajaba. Con el propósito de entender esto citaré algunas de las palabras que usó en la sesión 03.³⁸

³⁶ Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles, p. 50.

³⁷ Traducción propia

³⁸ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 03, pp. 95-100.

Ahora cedemos a la tierra,
pero nuestras extremidades se van proyectando al espacio,
así voy encontrando un espacio para la respiración,
sigo interesada en investigar mi relación con el peso, la gravedad
¿soy más pesada cuando estoy en relación a la tierra?
o ¿soy más pesada cuando estoy en relación con el espacio?,
una cabeza que se mueve en continuidad de la columna,
pies que se elevan con el soporte de la pelvis,
brazos que se levantan con el soporte de los omóplatos,
buscar estar elevados, suspendidos,
que mis extremidades nunca toquen el piso,
percibo cómo es estar en equilibrio y desequilibrio con este rolar,
como si nuestras extremidades fueran el piso,
puedo tomarme las pausas que necesito,
muy en relación a mi peso y respiración,
al centro y a la periferia,
más lejos,
más cerca de mi centro,
cada vez que me levanto y camino,
me percato de cómo es ahora caminar,
cómo me siento,
cómo el cuerpo va necesitando espacio,
me abro al espacio para flotar y rodar,
la cabeza se expande,
me permito articular³⁹.

³⁹ Anexo 5: Cuadros de observación, sesión 03, pp. 95-100.

Esta práctica puede nutrirse de otras que tengan un conocimiento consciente del cuerpo, por ejemplo, el aikido y la somática. La investigación se enriquece con otras experiencias fuera de la práctica misma.

En dos ocasiones Robles compartió lecturas a los participantes con la intención de que investiguen y reflexionen sobre el Contacto Improvisación en otros espacios de su vida y que de alguna manera esta información “brote y se devuelva a la danza⁴⁰”. Es así como la investigación se da en la experimentación del cuerpo consciente y de la reflexión que la práctica genera.



⁴⁰ Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles, p. 56.

CAPÍTULO 3: Los aportes

En este último capítulo abordaré los aportes que la experiencia del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP ha brindado a sus participantes. Relacionaré estos aportes con mi experiencia en CI. Finalmente, daré mis conclusiones sobre este trabajo de investigación.

3.1. Aportes

Desde mi rol como observadora participante y después de analizar la información obtenida, considero que el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I ha contribuido a que sus participantes puedan:

- **Reconocer al tacto como un canal de comunicación entre cuerpos**

El tratamiento del tacto en el contacto improvisación funciona como un canal de comunicación que informa a los bailarines sobre el estado de los cuerpos que bailan para la entrega y recibimiento de peso. Sin embargo, cuando recién se empieza en la práctica, el tacto puede representar una dificultad. En el grupo, algunos participantes reaccionaron con timidez e inacción ante el tacto en los ejercicios realizados. En ese sentido, resulta importante asumir una actitud de escucha para tomar consciencia de la información que recibimos. El trabajo de tacto brinda a los participantes una herramienta para profundizar en el conocimiento y la consciencia del propio cuerpo.

Considero que este aporte le brinda al participante la posibilidad de acceder a un diálogo profundo con el cuerpo. Esto podría ser favorable en las exploraciones que requieran establecer una conexión consciente con el cuerpo. En mi experiencia como estudiante, el tratamiento del tacto en el CI me ha servido como recurso para explorar el movimiento del cuerpo en los cursos prácticos que he tenido y en los procesos creativos que he dirigido.

- **Encontrar nuevas posibilidades de movimiento a través de la consciencia del peso**

La consciencia del peso en el contacto improvisación ofrece nuevas posibilidades de movimiento a los participantes. Al bailar en un constante desplazamiento del eje gravitatorio, se

entrenan distintas formas de ingresar a la danza. En consecuencia, se genera un mayor conocimiento sobre el cuerpo y se mejora en el manejo del tono corporal.

La consciencia de peso que se trabaja en el CI genera distintas calidades de movimiento. Considero que esto puede llegar a ser muy útil para los participantes en la creación de la corporalidad de un personaje y en la exploración de un proceso creativo. Asimismo, brinda una serie de conceptos en los que el participante puede seguir investigando, por ejemplo: el momentum, la gravedad, la superficie de los cuerpos, la propulsión con el suelo, etc. En mi caso, la relación con la gravedad en el CI fue un motor para realizar proyectos escénicos. El aproximarme a conceptos que son trabajados por bailarines, a través de mi experiencia en el grupo, me permitió encontrar un lenguaje en común con ellos. De esta manera, los procesos creativos que dirigí se enriquecieron.

- **Entender que la reorganización corporal les dará mayor seguridad en su danza**

En el grupo de entrenamiento, el desplazamiento del eje gravitatorio provocaba miedo, inseguridad y timidez en algunos participantes. El entrar en desequilibrio puede llevar a una caída y como reflejo para no lastimarse al caer, se tensa el cuerpo. Sin embargo, en el contacto improvisación, la tensión del cuerpo no garantiza una caída segura; en muchos casos supone un mayor riesgo. En ese sentido, la protección en el CI depende de la reorganización corporal. Para ello, es necesario reconocer los patrones de movimiento que no colaboran con la fluidez de la danza y buscar nuevas formas de estructurar el cuerpo. Mientras más se entrene la reorganización corporal, más seguridad se empezará a sentir en la entrega y recibimiento de peso. Con el tiempo el cuerpo crea nuevos reflejos para caer, de esta manera se mejora en la técnica de seguir el punto de contacto en la danza.

Considero que este aporte puede enriquecer a los participantes en sus procesos creativos en tanto que al conocer más sobre las posibilidades del propio cuerpo y al saber cómo cuidarlo en el desequilibrio, se encuentran nuevas formas para explorar el movimiento. Personalmente, el entender que la reorganización corporal brindará mayor seguridad a mi danza me ha permitido ampliar mi consciencia sobre el movimiento y me ha impulsado a probar formas distintas de

moverme. Asimismo, como directora, la consciencia de reorganización corporal me ha llevado a prestarle atención a la seguridad de los performers con los que he trabajado. En algunos procesos creativos dentro de mi formación, pude proponerles algunas formas de movimiento que aprendí en el CI para caer sin lastimarse.

- **Reconocer que la cooperación es un valor necesario para la danza**

Como se mencionó en la sección “la no jerarquía en el CI”, en el contacto improvisación no hay roles que se basen en un criterio de subordinación. En la experiencia del grupo, los participantes llegaron a reconocer que la danza no es construida y liderada por una sola persona, sino que son dos las que deben resolver juntas el desplazamiento gravitatorio de sus cuerpos. Dar y recibir el peso implica una relación de cooperación en la pareja. En ese sentido, este valor es necesario en la práctica puesto que los participantes tienen que tomar una actitud de escucha para recibir el peso del otro y para reconocer cuándo entregar más peso y cuándo menos. Este trabajo colaborativo evita que se impongan movimientos y permite continuar con el flujo de la danza compartida.

Considero que este aporte puede ser favorable para los participantes del grupo, en sus trabajos con otros artistas puesto que el haber experimentado una danza en la que la cooperación es fundamental, les permite descubrir que pueden crear material escénico compartiendo ese valor. Asimismo, puede ser un aporte que fomente la cooperación en la dirección escénica, evitando crear ambientes competitivos. En mi experiencia, el tener que escuchar el cuerpo del otro para dar una respuesta en la danza, me ha llevado a proponer ejercicios de peso que implican una dependencia entre los performers para encontrar nuevas formas de transmitir en escena.

- **Reconocer que el CI brinda un espacio para aprender del otro a pesar del tiempo de experiencia**

El grupo estaba conformado por principiantes y participantes con mucha experiencia en CI, sin embargo, esta diferencia no representó una barrera para que los participantes puedan bailar juntos y generar aprendizajes. Tal como se mencionó en la sección “la no jerarquía en el CI”, esto sucedía gracias a que ambos debían construir la danza, sin que uno asumiera un rol superior al otro. Pude

notar que en la práctica se trabajaban valores como el respeto y la tolerancia. Por ejemplo, las personas con mucha experiencia siempre estaban disponibles para bailar con aquellos que no la tenían. El cuerpo del otro devuelve información sobre las propias tendencias, miedos y hábitos al momento de bailar. Por ello, es que siempre hay aprendizaje a pesar de las diferencias del nivel técnico. Considero que un espacio como este resulta valioso en las artes escénicas debido a que ofrece una nueva forma de aprender desde el cuerpo.

Cuando yo inicié en la práctica, formé parte del grupo y en ese entonces habían muchas personas que eran de la especialidad de danza y otros de las demás carreras de la FARES que tenían experiencia en el trabajo de cuerpo. Al inicio, me sentí intimidada porque pensé que tal vez no era un espacio para mí, pero luego descubrí que podía bailar incluso con las personas que llevaban mucha más experiencia. Yo aprendía de ellos y ellos de mí. De igual manera, ahora entiendo que al trabajar con alguien con menos experiencia se pueden generar aprendizajes por ambos lados. El haber sido parte del grupo me hizo reconocer la importancia de promover un ambiente de tolerancia y respeto sin importar el nivel técnico. Considero que el ser consciente de esto como estudiante, me permitió acercarme sin prejuicios a los performers con los que he trabajado, quienes en muchas ocasiones tenían más experiencia que yo en el trabajo en escena. Asimismo, me ha llevado a buscar la horizontalidad en los proyectos escénicos que he dirigido.

- **Entender que es necesaria la autonomía de cada uno para el entrenamiento en el CI**

Así como se explica en la sección “la no jerarquía en el CI”, mediante la observación del grupo he llegado a constatar que la práctica exige una autonomía mayor de los participantes. Debido a que en la danza no hay pasos específicos que seguir o una coreografía que se deba repetir, el participante debía descubrir y crear la danza, proponer nuevas formas de entrega y recibimiento de peso, decidir y asumir la responsabilidad sobre lo que sucedía mientras se bailaba. De esta manera, los participantes tomaron consciencia de que la autonomía era necesaria para construir la danza. Por otro lado, la guía también invitaba a que los participantes asumieran una actitud autónoma al generar espacios para que los participantes compartieran los temas que querían trabajar. La postura de la guía y la misma danza producían una participación más activa de los participantes.

Considero que este aporte puede servir al participante para crear secuencias de movimiento y proponer ejercicios nuevos en una exploración, para llevar a término sus procesos creativos y para comunicar cuando se sienta incómodo por algún ejercicio desarrollado en los proyectos escénicos de los que participe. En mi experiencia dirigiendo, el trabajo de la autonomía en el CI me ha servido para presentar mis propuestas en piezas artísticas de dirección compartida.

- **Tomar consciencia de lo que pasa por su mente en el tiempo presente**

El CI requiere de una atención al presente. Como se explica en las secciones “el aquí y el ahora” y “el no pensar”, una de las dificultades que surgió en los participantes del grupo fue el mantener esa atención. En muchas ocasiones los participantes se encontraron con momentos imprevisibles a los que no sabían cómo responder. Esto provocó distintas reacciones que no favorecían a la danza como la tensión del cuerpo y la premeditación de los movimientos. Con el tiempo, empezaron a reconocer que el enfocarse en la escucha les ayudaba a evitar momentos de distracción. Al respecto, la P11 expresó que el bailar con distintas personas en el grupo le ayudaba a estar siempre presente, a no dar nada por sentado en la danza y si es que lo hacía, a darse cuenta de ello⁴¹. El CI entonces sirvió a los participantes como un entrenamiento para hacerse conscientes de los pensamientos que los distraían de la danza.

Considero que el tomar consciencia de lo que pasa por la mente en el tiempo presente, puede servir al participante para trabajar la presencia en escena. El estar en el aquí y el ahora le da una autenticidad al cuerpo y se aleja del automatismo al que se puede caer en la repetición de las puestas en escena. En mi experiencia, esto me ha servido para mantener la atención a los ejercicios que realizaba en mis cursos prácticos de la especialidad.

- **Investigar desde el cuerpo**

Como se explica en la sección “Investigación en el CI”, es importante reconocer que somos un cuerpo que aprende desde lo vivido (embodiment). En el grupo, la investigación surgía a partir de las preguntas que se generaban en la experiencia. En ese sentido, es necesario tener un espíritu de

⁴¹ Anexo 4: Segunda entrevista a participantes, participante 11, p. 80.

curiosidad y búsqueda para cuestionar lo experimentado en la danza. Esto se podía observar en las sesiones del grupo, cuando se daban los momentos de conversación después de los ejercicios. Asimismo, la manera en la que Robles los conducía, invitaba a los participantes a profundizar en la experiencia del cuerpo. Con la intención de nutrir la práctica de los participantes y de seguir generando investigación, Robles complementaba la reflexión con lecturas. Esto colaboraba con el aprendizaje del CI y generaba una nueva consciencia que era devuelta a la práctica.

Considero que este aporte puede ser de utilidad para los participantes en su práctica artística puesto que, al ser una investigación basada en un diálogo de pesos compartidos, brinda una forma distinta para crear desde el cuerpo en el espacio. Por otro lado, los conceptos que se manejan en el CI pueden ser utilizados para la investigación desde las artes escénicas. A lo largo de mi formación en Creación y Producción Escénica, muchos de los cursos me han dado a conocer distintas formas de trabajar el cuerpo en escena. Sin embargo, en el contacto improvisación encontré características que no he encontrado en otro espacio y que me permiten investigar desde el cuerpo: el movimiento a partir del tacto y el peso, el espacio de horizontalidad en el que se desarrolla, la atención al aquí y el ahora. Son las características del CI, las que hacen que esta práctica tenga una forma única de investigar a partir del cuerpo.

Me gustaría finalizar esta sección de los aportes con lo que expresó el *P2* en la segunda entrevista que le realicé, poco antes de que terminaran las sesiones del grupo:

Las sesiones de contact no son solo buenas para mí sino para los grupos en general porque te ayuda a relacionarte con personas diferentes, te ayuda a relacionarte desde el cuerpo que es lo único que todos tenemos que es igual entre comillas. Sea donde sea que vengas o seas quien seas, todos tenemos un cuerpo y relacionarte con alguien desde el cuerpo es como relacionarte desde lo más fundamental de tu existencia.⁴²

⁴² Anexo 4: Segunda entrevista a participantes, participante 2, p. 78.

3.2. Conclusiones

Soy consciente de que el tiempo en el que se desenvuelve el Grupo de Entrenamiento en CI, es corto para los beneficios que se podrían obtener gracias a la práctica. A pesar de ello, he podido constatar los aportes que los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I, de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, han recibido de esta experiencia:

- Reconocieron que el tacto es un canal de comunicación entre cuerpos. Los participantes se hicieron conscientes de que al tocar recibían y daban información sobre los cuerpos en la danza. De esta manera, encontraron en el tacto una herramienta para profundizar en el conocimiento del cuerpo.
- Encontraron nuevas posibilidades de movimiento a través de la consciencia del peso. Los participantes tuvieron que buscar distintas formas de resolver el desplazamiento del eje gravitatorio de los cuerpos en la danza, de esta manera entrenaron nuevas formas de entregar y recibir peso.
- Descubrieron que la reorganización corporal les daba mayor seguridad en su danza. En lugar de tensar el cuerpo por el miedo a hacerse daño, los participantes pudieron reconocer que la mejor manera de protegerse era reorganizar el cuerpo para responder a lo que la danza solicitaba.
- Reconocieron que la cooperación es un valor necesario en la danza. El CI, al ser una danza de pesos compartidos, requiere de un trabajo colaborativo en el que ambos estén a la escucha del otro cuerpo y disponibles para responder ante las solicitudes de la danza sin imponer o premeditar movimientos.
- Encontraron en el CI un espacio para aprender del otro a pesar del tiempo de experiencia. La diferencia en el tiempo de los participantes en la práctica no limitó el aprendizaje, sino que fue una oportunidad para seguir aprendiendo a través del otro.

- Tomaron consciencia de que es necesaria la autonomía de cada uno para el entrenamiento en el CI. El hecho de estar en constante entrega y recibimiento de peso en la práctica, hizo que los participantes tomen iniciativa para proponer movimientos que colaboren con la fluidez de la danza.
- Tomaron consciencia de lo que pasaba por su mente en el tiempo presente. Los participantes se dieron cuenta de que a partir de la escucha del aquí y el ahora serían capaces de brindar una respuesta y seguir con el flujo de la danza.
- Hallaron en el CI un espacio para investigar desde el cuerpo a partir de las preguntas que se generan en la experiencia, que se complementan en la reflexión y se devuelven a la práctica.

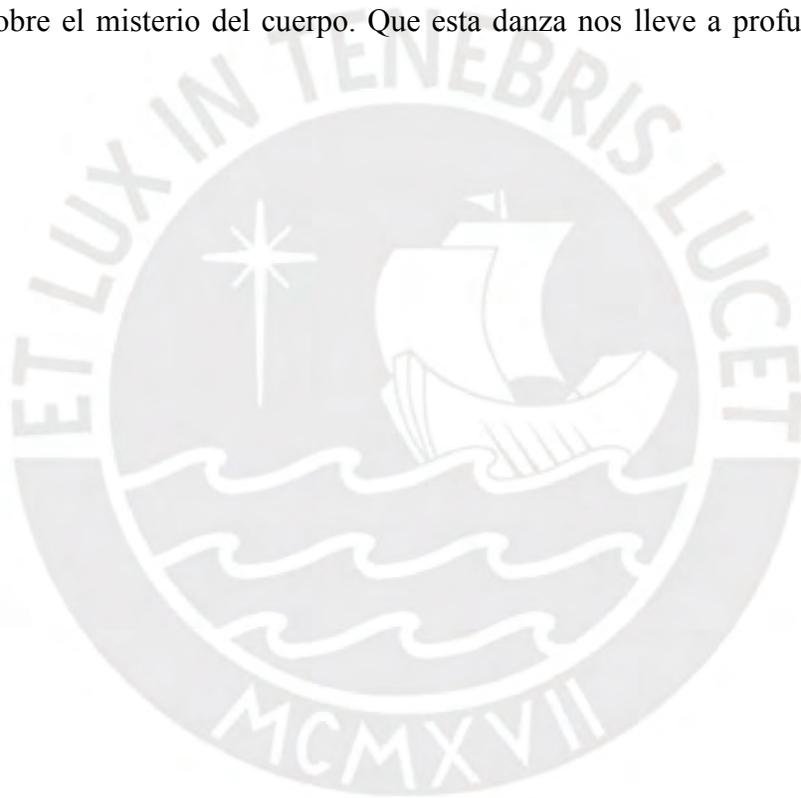
Como observadora, el grupo me ha llevado a pensar que aprender esta práctica implica enfrentarse con los miedos que cada uno tiene al momento de bailar. El contacto improvisación invita a salir de la zona de confort de muchas formas; desde el momento en el que se empieza a dialogar a partir del tacto y no de la palabra, hasta el momento en el que con un movimiento puedes volar encima del otro cuerpo. Por ese motivo, considero que sentir miedo al inicio es normal. En lo cotidiano no solemos relacionarnos de esta forma, por el contrario, tenemos escudos de seguridad que nos mantienen en tranquilidad y que nos hacen sentir protegidos. En esta danza resulta necesario enfrentarse a esos miedos para darle la oportunidad al cuerpo de conocer una nueva forma de ser y estar.

Estos aportes a los participantes del Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación 2019-I, tienen la posibilidad de afectar de manera positiva su práctica artística. Para la creación de una pieza escénica es indispensable pasar por un proceso creativo, es decir, el tiempo de exploración, investigación y delimitación. El CI ofrece una perspectiva distinta para investigar desde el cuerpo que puede favorecer la exploración escénica. La escucha y el desarrollo de la consciencia sobre la organización del cuerpo también la enriquecen.

Además, en el trabajo escénico, la mayoría de las veces se trabaja con otras personas. En ese sentido, las ideas de trabajo en grupo, los valores compartidos y la consciencia de que es posible aprender de la otra persona, sin importar si es principiante o experimentado, resultan útiles para el trabajo cooperativo.

Por último, el CI desarrolla la autonomía del participante, actitud que es indispensable para todo artista.

Me gustaría que el contacto improvisación invite a reflexionar sobre cómo nos relacionamos en la actualidad y sobre el misterio del cuerpo. Que esta danza nos lleve a profundizar en nuestra naturaleza.



BIBLIOGRAFÍA

Banes, S. (2013). Terpsícore en zapatillas de deporte: introducción. En: I. De Naverán and A. Écija, ed., *Lecturas sobre danza y coreografía*. Madrid: Artea. Recuperado de: <https://loinsignificante.files.wordpress.com/2014/07/lecturassobredanzaycoreografiak.pdf>

Borque, D. (2015). *Antecedentes artísticos de la danza "contact improvisation": visiones educativas de los "contacters"*. Doctorado. Universidad Complutense de Madrid.

Brozas, M. (2017). Pedagogía del cuerpo sensible: tacto y visión en la danza contact improvisation. *Movimento*. Recuperado de: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/70974/43884>

Beaulieux, M. (2019). MeToo to Contact Improvisation. *Contact Quarterly*. Recuperado de: <https://dd9sh7kkctira.cloudfront.net/wp-content/uploads/2019/02/Michele-Beaulieux-How-the-First-Rule-Brought-MeToo-to-Contact-Improvisation.pdf>

Castañer, Marta., y Torrents, Carlota. (2008). Educación integral mediante el Contact Improvisation. *Tándem*. Recuperado de <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/qy9fllir.pdf>

Condró L., Messiez P. (2016). *Asymmetrical Motion, notas sobre movimiento y pedagogía*. Tucumán: SuImpress.

Cohen, B., Nelson, L. and Smith, N. (1993). *Sensing, feeling, and action*. Contact Editions.

Davis, P. (1998). *El Poder del tacto; el contacto físico en las relaciones humanas*. Barcelona: Paidós.

Frost, K. (2012). Skill Levels. Recuperado de: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/skill-levels/>

Frost, K. (2012). Fundamentals of contact improvisation. Recuperado de:

<https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>

Frost, K. (2012). Contact jams. Recuperado de: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/contact-jams/>

Humphrey, J. (2008). *How contact improvisation can inform the creative process and enliven its product*. The University of Utah, United States

Hassmann, J. (2012). *What is Contact Improvisation? – The uniqueness of a syncretistic dance form – Joerg Hassmann*. Joerghassmann.com. Recuperado de: <https://www.joerghassmann.com/other-themes/what-is-contact-improvisation/#comments>

Herrero, R. (9 de Junio del 2017). Contact improvisación, un diálogo compartido. [Mensaje en un Blog] Recuperado de <https://enmovimentum.com/>

Keogh, M. (08 de mayo de 2017). 101 maneras de decir no al contacto improvisación: Límites y confianza. [Mensaje en un Blog] Recuperado de: <https://escontactimprovisation.wordpress.com/>

Keogh, M. (2019). *Bailar la quietud: Profundizando en la práctica de Contact Improvisación*. Intimately Rooted Books, pp.109-118.

Lepkoff, D. (2019). *Contact Improvisation: A question*. Daniellepkoff.com. Recuperado de: <http://daniellepkoff.com/writings/CI%20A%20question.php> .

Loupe, L. (2011). *Poética de la danza contemporánea ; Poética de la danza contemporánea*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, pp.91-99.

Mamana, S. (2006). Tocar y ser tocados. *Revista Kiné*. (74).

Menacho, M. (2008). El potencial crítico de la danza contacto en la construcción de subjetividad. Memoria Académica. Recuperado de: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.673/ev.673.pd

Martínez, L. (2011). El cuerpo que habito: perspectivas sobre el Embodiment y sus implicaciones en la integración cuerpo-mente para la Danza Movimiento Terapia (Tesis de maestría).

Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Novack, C. (2014). *Sharing the Dance: contact improvisation and american culture*. Madison, Estados Unidos: University of Wisconsin Press.

Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: an introduction to a vitalizing dance form*. Jefferson, NC: McFarland

Robles, C. (2019). *Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio Institucional de la PUCP.

Suquet, A. (2006). Escenas. El cuerpo danzante: un laboratorio de la percepción. En Courtine. J. J. (Ed.), *Historia del cuerpo* (Vol. 3, pp. 379-399). Madrid: Santillana Ediciones Generales

Trouillard, L. (2017, octubre). Embodiment. Revista Barda. Recuperado de <https://www.academia.edu/36141675/Embodiment.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Primera entrevista a Carola Robles

La primera entrevista se realizó la semana siguiente de la primera sesión del grupo. El objetivo era:

- Conocer la manera en la que Carola entiende el contacto improvisación, lo practica y lo enseña.
- Conocer la historia del CI en Perú.
- Conocer cómo nace y qué propone el Grupo de Contacto Improvisación de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Cuando se le pregunta a Carola qué es el contacto improvisación, ella responde diciendo que lo lindo es que tiene muchas definiciones porque es una práctica que sigue transformándose y nutriéndose de los mismos practicantes. Le parece interesante ir comparando definiciones a lo largo del tiempo, de cuando se originó a la actualidad. Comenta que sus definiciones también van cambiando y ahora lo que le queda claro es que

“El contacto improvisación es una danza espontánea improvisada, entre dos o más personas en donde están compartiendo el peso y a partir de ese compartir el peso, desde ese compromiso en compartir el peso, están abiertos al diálogo y todo el tiempo en relación a las fuerzas o sea a la gravedad, a la inercia, al momentum y en ese sentido es un diálogo físico. Tiene esas premisas: hay peso compartido y hay diálogo espontáneo. Entonces el peso compartido implica comunicarse desde el tacto y eso ya implica reconfigurar la percepción de todos los sentidos y reconfigurar la relación con la tierra. Otra manera de decirlo es que es un diálogo corporal a partir de la escucha del peso compartido y a la escucha del tacto. Al ser una danza compartida, espontánea está viva y por lo tanto está construyéndose en la práctica misma entonces es una danza en la que estás investigando, estás explorando, estás aprendiendo cada vez. También puedo decir que es una danza de peso compartido que implica dejarse mover por el otro, una danza en la que te dejas mover por

las fuerzas de la naturaleza y te dejas mover por el otro; siempre en relación al peso compartido y a la escucha de la gravedad”.

Carola comenta que los principios del contacto improvisación están ligados a la práctica misma. Obedecen a las leyes de la física y a la filosofía de la práctica. Ella los enuncia de la siguiente manera:

- Entrar en relación con la gravedad sintiendo tu peso para que desde ahí puedas sentir la relación con tu cuerpo.
- Práctica de dejarte mover, de no hacer, de estar vacío, para poder improvisar. Si no puedes vaciarte, no puedes improvisar. Vaciar para que la propuesta sea co creada entre los dos. La danza no es tuya ni mía. Filosofía de no hacer.
- 90% seguir y 10% proponer.
- La comunicación es básicamente no verbal, sino a través del tacto.
- Tocar y ser tocados. El resto de sentidos se reconfiguran a partir de ese principio.
- Mantener el estado de búsqueda, el espíritu de investigación. Si no tengo ese espíritu, la danza se agota. La danza siempre está renovando, siempre está en el presente.
- Se piensa con el cuerpo con una consciencia muy instintiva. Implica estar en el reflejo, instintiva, no en el cerebro racional. Volver a un cuerpo más animal, más vacío.

Carola empezó a bailar danza contemporánea en 1996. En el año 2000 se fue a Nueva York por seis meses y ahí empezó a tomar clases de contact con Kirstie Simpson quien fue su primera maestra y quien le dijo a Carola que enseñe la práctica en Lima.

En el 2001, cuando llegó a Lima, hizo un taller de contacto improvisación en la escuela “Espacio Danza” de Patricia Awapara. En el 2002, en Danzul (elenco de danza de la Universidad de Lima) compuso y bailó un dueto llamado “Franelitas” con Víctor Herrera que era una escena del montaje “Instantáneas” dirigido por Beatriz Morachimo. Este dueto hacía uso de los recursos del contacto improvisación con fines coreográficos y compositivos.

En ese tiempo Carola recuerda que poco a poco el contacto improvisación se empezó a poner de moda, pero más como herramienta. Había muchas ganas de usar el peso compartido como lenguaje de danza. Para ese entonces no se había desarrollado la práctica de contacto improvisación como fin en sí mismo.

Recuerda también que cuando llegó de Nueva York, le contaron que Maureen Llewellyn-Jones trajo por primera vez el contacto improvisación a Lima con su grupo Danza Lima en los años 80.

Después empezó a trabajar en obras con Pachi Valle Riestra y con Cory Cruz. Fue con esta última con quien empezó a generar espacios para practicar danza desde un peso compartido lo que también influyó en materiales de las obras de esas épocas en las que bailaban ellas dos, Cory y Carola. En el 2003 se fue a Europa y este fue un tiempo muy importante para ella porque estuvo tomando clases de contact los seis meses que se quedó.

Cuenta además que a veces venían algunos maestros de contact internacionales a Lima, pero no muchos. Muy esporádicamente. Una maestra que marcó un acontecimiento fue Amii LeGendre en el 2004, una bailarina que estudió con Pachi Valle Riestra en Estados Unidos. Vino, invitada por la PUCP, a dar un taller de contacto improvisación. Un taller intensivo de cuatro a tres horas diarias por una semana, en el que fueron casi todos los bailarines del medio y de diferentes generaciones. Carola considera que este fue el primer taller oficial de contacto improvisación en Lima que convocó a tantos bailarines del medio.

Carola considera que en general su práctica con el contact, a veces ha sido más intensa y a veces no. Ha ido variando. En una época ha desarrollado jams, ha hecho talleres de CI compartidos con Cory Cruz, también ha hecho talleres de contact con Christian Olivares. Ralf Jaroschinski, alemán que ha venido varias veces a Lima, también ha movido la práctica aquí; Esteban Cárdenas, contactero argentino que también vino en varias ocasiones, movió la práctica.

Por otro lado, Carola considera que su manera de abordar el contacto improvisación ha ido cambiando:

- Al inicio era como una herramienta. Tenía el deseo de componer desde ahí. Siempre ha tenido el interés en las dinámicas relacionales, en cómo las fuerzas físicas generan sensaciones, relaciones, emociones y por eso motivo dirigió otro montaje desde el peso compartido en el 2006 llamado “Deterioro”.
- Después hizo circo y empezó a trabajar más con el peso. Recuerda trabajar mucho con Miquel de La Rocha con quien entrenaba y buscaba combinar el tono más dúctil del contact con el acroportes. Su pregunta siempre estaba en cómo poder ser dúctiles y no saber y dejar que aparezca la danza, que el riesgo se dé, de manera espontánea sin prefijar unas cargadas o unas formas que son más propias del acroportes.
- En la Universidad de Lima, dirigía una obra cada año desde el 2008 y sus trabajos en algunos casos exploraban en el contacto improvisación, pero seguía haciendo uso de esta danza como herramienta.
- El 2014 empezó a estudiar Body-Mind Centering y se reencontró con la práctica del contacto improvisación con un grupo de practicantes de Durham. Con ellos se reunía a bailar y desde ese año comenzó a ir a Encuentros de CI en Sudamerica para compartir con otros bailarines de movimiento CI. En este tiempo también dio un curso de contacto improvisación y BMC en Cusco. Su relación con el contact empezó a unirse con el Aikido y con el BMC.
- En el 2015, propuso un laboratorio al que llamó “Dinámicas de la relación” y en el que investigaba desde el Aikido, el BMC y el CI.
- A partir de ese momento, la manera de componer en escena de Carola se vio bastante influenciada por el BMC y el CI, recurriendo al uso del peso compartido y apoyándose en los sistemas fisiológicos y nuevos lugares del organismo como motor para la creación e investigación de movimiento. En la obra de microdanza “El baile de las bocas” (2016) investiga la relación del ano y la boca con lo erógeno para desarrollar una danza de contacto más primitiva, movida por el tracto digestivo, la pelvis y los instintos primarios.

- Sus preguntas empezaron a ir por cómo es que el contact podía alimentarse del BMC y el Aikido. Realizó otros laboratorios llamados “Las Raíces del Contact” que eran un encuentro entre el CI y el Aikido.
- Después volvió a salir a Festivales de CI y empezó a cuestionarse desde las cualidades de ese contacto más desde el sistema fisiológico. Carola se preguntaba si realmente estaba tocando huesos, o estaba tocando órganos. Siente que encontró más especificidad y así, apareció el ceder. Explica que “Ceder” es un principio del BMC que tiene que ver con ceder a la tierra, es decir revisar tu relación con la gravedad.
- De usarlo como una herramienta, el CI cambió a un medio de cuestionamientos que empezó a servirle más como maestra. Carola considera que el CI ha alimentado a sus preguntas como educadora porque en sus clases de técnica de danza cada vez ha metido más trabajo de contacto, sin ser una clase de contacto improvisación, pero usando herramientas del BMC, del Aikido y del CI. Ya no era tanto para la creación sino como metodología pedagógica. Ahora ve mucho ese link con la investigación porque la práctica propone investigar.
- Actualmente Carola no tiene mucho interés por bailar en escena a partir del lenguaje del contact ni en ningún lenguaje porque siente que el bailar en jams, el estar en la práctica de bailar la ha llenado. Ha estado sumergida en su tesis de maestría: una investigación sobre el ceder y el CI para la improvisación escénica y por el momento siente que no tiene la necesidad de proponer algo más escénicamente como directora. El bailar CI se renovó y aterrizó en la práctica del bailar, de estar en el presente, de probar, de investigar, de jugar.
- Carola comenta que, si se piensa en su vínculo como coreógrafa, el CI le hace querer ir más por la improvisación y considera que el contacto improvisación usualmente no está en las currículas de las carreras de danza en la universidad (a nivel mundial y con algunas excepciones) porque es subversivo, cuestiona las formas, las técnicas hegemónicas y la danza escénica.

Cuando se le pregunta a Carola por la manera en la que ella aborda la enseñanza del contact, responde que depende. En el grupo es de una manera, si es un taller es de un fin de semana es de

otra, si es una clase maestra es distinto. Expresa que, en general, cada vez más se da cuenta que es necesario darle un foco, desde donde se va a trabajar, desde donde se va a mirar porque no se puede hacer todo.

En el grupo de entrenamiento, por ejemplo, se mezclan varias cosas porque están las motivaciones de Carola para seguir investigando que se encuentran con las necesidades del grupo que además es un grupo diverso en el que la gente antigua ayuda a mover la práctica y la investigación, y la gente nueva, renueva la energía. Siente que el grupo de la PUCP le invita a volver a lo básico, a los fundamentos y a entrenar para fortalecer un poco más el cuerpo. Siente que falta más conciencia del cuerpo, falta práctica, falta fuerza, falta flexibilidad. Por ese motivo, busca combinar un entrenamiento físico integral y somático desde la propia práctica del CI, es decir busca ese foco al preparar al cuerpo y por el otro lado busca fomentar este investigador que todos tienen dentro. Siente que el grupo está en esos dos lugares. Carola agrega que también busca que el jam esté en cada sesión como una manera de no separarlo, de devolverle su lado primordial a la práctica y cree que todavía no lo logra porque cuando llega el momento del jam, varios se van. Los que no se quedan al jam son los que quieren que les dé una clase, valoran más las sesiones.

Por otro lado, cuando se empieza a hablar sobre su metodología de enseñanza, Carola afirma que está bastante influenciada por la somática por lo que le gusta trabajar los principios del BMC incorporados a la práctica del contact y le gusta trabajar principios del Aikido incorporados a la práctica del contact. Le gusta trabajar desde los diferentes aspectos del BMC que son: la anatomía vivencial, los sentidos y la percepción, los patrones de movimiento o el desarrollo evolutivo que tiene que ver con estas acciones de ceder, empujar, alcanzar, atraer; que tiene que ver con patrones prevertebrales y vertebrales como cuando hemos trabajado con la imagen de la estrella de mar y esas cosas. También están los aspectos del aikido. A veces se trabajan, a veces no tanto porque siente que no hay tiempo.

El Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación está desde el 2017, pero recién en 2018-2 se formalizó como una propuesta de FARES. Este grupo fue una iniciativa de Carola y lo propuso

con la idea de generar un espacio que promueva lazos entre los alumnos de todas las carreras de la Facultad de Artes Escénicas; y con la intención de que encuentren en el contacto improvisación una manera de investigar desde el cuerpo que pueda ser puente entre todas las carreras. Desde que inició el grupo han pasado aproximadamente unas noventa personas.

Para Carola no hay un objetivo concreto de a donde se llega con el grupo, sino que para ella el objetivo sería tomar conciencia de que lo que se está haciendo es contacto improvisación y que la gente siga yendo y practicando. Comenta que el 90% de las veces tiene la sesión preparada, pero lo que sucede es que el 5% de las veces hace todo. La mayoría de veces hace dos de las cosas que había planeado hacer o hace otra cosa distinta porque se permite ver y escuchar el grupo. Dice que tiene un plan que le da seguridad, pero que es solo un plan. Le encantaría que el entrenamiento fuera un poco más colectivo a partir de las necesidades del grupo, quisiera más autonomía para que le propongan cosas. Este ciclo, Carola está tratando de hacer que los participantes del grupo despierten su lado investigador y se hagan preguntas por ese motivo hizo el ejercicio del papelógrafo en el que por grupos tenían que escribir las preguntas que tenían sobre la práctica del CI.

Carola considera que el contacto improvisación es importante en un espacio universitario para los artistas porque cree que es una manera de investigar desde el cuerpo que tiene la virtud de ser generosa con la forma, que permite que la gente de diversas proveniencias pueda encontrarse en esa forma. También porque te enseña a soltar la mente y pensar desde el cuerpo, te brinda herramientas para la creación escénica, te invita a la colaboración a la horizontalidad. Agrega que no le resulta difícil enseñar en un espacio universitario y considera que el contacto improvisación no está en las currículas de danza porque es subversivo y cuestiona la danza escénica.

Por último, cuando se le pregunta por qué pide leer algunas lecturas a los participantes del grupo, responde que deja las lecturas para invitarlos a conocer cómo se construye el pensamiento de esta danza, cómo se investiga. También para que investiguen el contacto improvisación en otros

espacios de su vida. Expresa que es una invitación a reflexionar al respecto para que de alguna manera brote y se devuelva a la danza.

Anexo 2: Segunda entrevista a Carola

La segunda entrevista se realizó la penúltima semana de clases del ciclo. El objetivo era conocer su experiencia guiando este ciclo y cómo había sido el proceso del Grupo de Entrenamiento en CI desde su mirada.

Carola considera que cada ciclo ha sido bastante diferente. Siempre está con ese cuestionamiento de mantenerse en cosas básicas esenciales, para que sea accesible a los nuevos, pero al mismo tiempo con interés en profundizar. Es decir que lo básico no signifique quedarse en la superficie, sino que lo básico invite a profundizar más.

Considera que su guiar este ciclo ha sido mantenerse en cosas básicas, pero a la vez en profundizar. Ha sentido tensiones entre las cosas que ella piensa que sería bueno compartir partiendo de la escucha a los participantes. Por ejemplo, ahora que está la participante 11 siente que quiere profundizar en otras cosas que tienen que ver con una experiencia de años. Dice que está ese lado y el otro lado de cómo se mantiene simple, accesible. Están esas dos fuerzas todo el tiempo. A la vez, Carola siente que no es fácil la continuidad porque las personas faltan, se desconectan, llegan tarde o desaparecen tres sesiones y luego vuelven. Siente que eso hace que esa continuidad y profundidad desde lo básico, se dé bastante afectada.

EL PROCESO DE ESTE CICLO Y EL GUIAR

Carola comenta que para guiar el grupo siempre vuelve a los principios del CI y se pregunta desde dónde se pueden estudiar en cada sesión, con qué enfoque. A veces el foco está más en el peso y en cómo se transmite el peso, en otras ocasiones está más en resaltar que no se puede tocar sin ser tocado. Sensibilizar esa consciencia para ver cómo eso habilita el tacto, la comunicación. Carola

creo que todos estos enfoques son aristas, aspectos de un mismo tema de estudio que es el contacto improvisación. Agrega que son excusas para movernos, reconocernos y volvernos a pensar en cómo nos vemos, cómo pensamos y cómo nos relacionamos.

Carola expresa que le es difícil aislar este ciclo porque ella siente el tiempo, siente la memoria de los otros grupos. Ve a algunas personas que siempre están por ahí, ve esas entradas y salidas. Por ejemplo, a la participante 5, que ha estado todos los ciclos en el Grupo, la recibe no como una alumna de este ciclo sino valorando su proceso hace dos años.

Expresa que, a nivel metodológico, está clara la intención de trabajar a nivel de temas y cuestionamientos que sirvan de eje para desarrollar cada sesión. Esa es la guía. Se puede trabajar desde la fascia, desde el tiempo o desde el verter, por ejemplo. Ella trabaja desde un eje más que desde un sílabo que se tenga que seguir con ciertos pasos. Explica que se pueden tomar ejes de estudio en distinto orden, método que permite que un alumno pueda abordar la sesión y si después falta, se pierde lo que pasó ese día, pero no hay una cuestión de continuidad lineal.

En un inicio Carola dijo que solo estaban permitidas tres faltas, pero luego decidió ser más flexible. Para ella era una manera de ver cómo está la práctica y cómo cada uno se relaciona con la práctica. Considera que este ciclo en particular está negociando con la gente que está ocupada. Tiene la sensación de que este ciclo, todos están más ocupados que antes. Con la tesis o más cosas. A veces se pregunta sobre eso y considera que hay tiempos más flexibles y tiempos que no tanto. Piensa que, si el grupo fuera más grande, sería distinto. Hay gente que va a veces que siente que pueden aportar al grupo como Mariana y Christian que son los guías invitados.

RELACIÓN ENTRE PESO Y TACTO

Carola opina que la relación está en la investigación desde el tacto y desde el peso compartido. Para ella es necesario despertar el sentido del tacto para conocer e investigar. El tacto en lugar de la vista, de esta manera se reconfiguran los sentidos para entrar en la consciencia de uno mismo.

Además, son importantes las preguntas en este proceso de aprendizaje, Carola explica que al preguntarse por lo que se está haciendo en ese preciso momento, la atención va a lo que se está haciendo y es así cómo se investiga en el contacto improvisación. En ese sentido, la investigación tiene que ver con reconocer la experiencia de cada momento para poder profundizar.

Carola afirma que la particularidad del contacto improvisación es la combinación entre el tacto, el peso compartido y la improvisación. Dice que esto hace que la investigación esté teñida de una difuminación de los límites que tienen que ver con el contacto de la piel. Por ese motivo surgen preguntas como ¿quién mueve a quién? ¿quién está creando? ¿quién soy yo?, de esta manera se vuelve profundo y por eso se habla de filosofía con cuerpo.

DIFICULTAD PARA MANTENERSE EN ESTADO DE INVESTIGACIÓN

Carola cree que lo que más cuesta es mantenerse en estado de investigación. Comenta que el juego y la relación con las fuerzas se tienen desde bebés quienes también están investigando cuando aprenden. Por lo que cree que el mantenerse en estado de investigación es algo natural que se va perdiendo. Agrega que es una dificultad de la vida misma que te pide hacer y lograr, lo que hace que a veces sea más fácil que otros digan lo que se tiene que hacer. El mantenerse en estado de investigación implica un compromiso que se tiene que asumir para aprender y practicar contacto improvisación.

ACTITUD QUE PERMITE QUE UNO SE VACÍE

La actitud que permite que uno se vacíe es ser como niño otra vez, expresa Carola.

- Partir de que toda experiencia es nueva, esto hará que cada uno se encuentre con otro ser humano que tiene otra experiencia.
- Mantenerse en esa mente de principiantes es importante, es decir, no presuponer que ya se sabe.

- Mantener la porosidad que implica tocar y dejarse tocar.
- Tener disposición de escuchar al otro.
- Ductibilidad y permeabilidad.
- Paciencia.
- Poder hacer silencio.
- Permitirse no hacer.

Piensa que lo lindo es que no siempre estás pensando o premeditando lo que va a pasar o lo que está pasando. Es importante pensar que lo que está sucediendo no viene de uno mismo, sino que viene del grupo.

PERCEPCIÓN EN EL CI

Carola afirma que toda la percepción se reconfigura cuando se está en relación con el tacto: la propiocepción y la kinesfera adquieren otra perspectiva. Comenta que esta relación permite volver al estado de danza, reconocer que la mirada tiene más capas, es decir, no solo se ve lo literal. Se ve el color, las formas, las texturas. Aparece la consciencia de no dar por sentado cómo son las cosas y le devuelve las capas al cuerpo: ya no se ve solo un brazo o una cabeza, las proporciones y las dimensiones se transforman. Carola pone el ejemplo de que de pronto la piel puede llegar al otro lado del salón a partir del tacto. Expresa que la experiencia perceptiva abre a un tiempo distinto.

INFLUENCIA EN EL BMC

Carola reconoce que su manera de guiar está muy influenciada por el BMC. Ella hace tomar conciencia de los tejidos, fluidos del cuerpo como puntos de apoyo con el objetivo de proponer una forma de ampliar la conciencia para ir hacia lo específico. El BMC le ayuda a entrar más específicamente a las capas de apoyo. Manifiesta que ella usa estos recursos ya que le interesa investigar desde ahí. Sin embargo, recalca que eso depende del guía. A ella le parece que la mayoría

de contacteros abordan la práctica con una conciencia somática, porque desde el inicio el CI y la somática han estado en relación, pero no necesariamente el abordaje viene siempre desde la anatomía vivencialmente que propone el BMC. Se puede trabajar CI desde imágenes no anatómicas y desde la biomecánica, por ejemplo.

EL ENCUENTRO QUE SE DA ENTRE LAS PERSONAS EN UN JAM DE CI

Carola cuenta que en algunas ocasiones ella se ha encontrado en una danza mucho más periférica, a veces estoy en relación con una persona que me manipula y cuando eso sucede me voy y ya. Ella considera que lo rico es que la danza suceda y se entre en comunicación. Es pertinente hacerse la pregunta de qué tan dispuesto estás de trabajar con todo el mundo lo que implica reconocer qué es lo que quieres investigar. Carola expresa que a veces la negociación es difícil. Siempre hay jerarquía porque somos humanos y esto también tiene que ver con los intereses. Sin embargo, al adaptarte tienes que estar dispuesto a abandonar por otros lados. Poner el cuerpo en perspectivas, lugares en los que no se hubiera podido sola.

Anexo 3: Primera entrevista a participantes

La primera entrevista se realizó la semana siguiente de la primera sesión del grupo. El objetivo era conocer cómo llegaba cada participante al grupo: cuáles eran sus expectativas, qué conocían de la práctica del contacto improvisación y cómo había sido la experiencia de la primera sesión o de experiencias pasadas.

Es importante mencionar que en el grupo hubo tres tipos de personas:

- Las personas que ya conocían y practicaban el CI
- Las personas que habían tenido algunas experiencias, pero no continuas, y que tenían un concepto de lo que es el CI
- Las personas que habían tenido solo un primer acercamiento y tenían una noción de lo que era el CI
- Las personas que nunca habían bailado contacto improvisación, pero que tenían conocimientos generales de lo que trataba esta práctica

Los datos de cada uno de los participantes no son los actuales debido a que estas entrevistas se realizaron al inicio del 2019. A continuación, se presentará el resumen de las entrevistas realizadas.

1. Participante 1

La participante 1 tiene veintisiete años y está en el noveno ciclo de la carrera Creación y Producción Escénica de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Ella maneja información sobre lo que es el contacto improvisación y sobre su historia. A nivel personal, considera que esta práctica le permite escuchar su cuerpo y le ayuda a entender por lo que está pasando en el momento. Además de eso, comenta que con el CI logra liberarse, desestresarse y expresarse. No recuerda con exactitud cuándo ni cómo fue su primer acercamiento

al contacto improvisación, pero sabe que fue entre finales del año 2017 e inicios del año 2018, en un taller con Christian Olivares organizado por la Especialidad de Creación y Producción Escénica o en el Grupo de Entrenamiento en CI de ese tiempo, con Carola Robles. En ambos casos, ha sido un espacio brindado por la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

En esta entrevista, la participante 1 también cuenta que antes de practicar contacto improvisación tenía muchas ganas de hacerlo. Sin embargo, recuerda que cuando estaba en algunas clases de Christian Olivares en las que él enseñaba cargadas, ella se enfrentaba a este miedo de no hacer cosas tan “chéveres” como las que se estaban enseñando y considera que eso era algo que la limitaba a bailar con otros. Lo que le parecía más difícil de cuando inició a practicar CI era, así como ella lo enuncia, el “callar su cabeza”. La participante cuenta que estaba constantemente pensando en que iba a incomodar a la otra persona. Agrega que actualmente le sigue costando, pero que ya no tanto como antes.

Finalmente comenta que se inscribió en el grupo porque quiere seguir investigando sobre esta danza y porque disfruta bastante la práctica.

2. Participante 2

El participante 2 tiene veintidós años y está en el quinto ciclo de la carrera Creación y Producción Escénica de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Por lo conversado en la entrevista, se puede reconocer que tiene una noción de lo que es el contacto improvisación:

“práctica que realizan personas de distintas disciplinas, que se hace con dos personas o más y que requiere del contacto físico. Tengo entendido que lo puede hacer cualquier persona”.

Y cuando habla de esta práctica desde su experiencia, es más detallado en su explicación:

“Para mí, el contacto improvisación es un encuentro de un grupo de personas que están dispuestas a compartir su peso, a jugar con su cuerpo, explorar y entrar en relación con otras personas. Para mí es una práctica que te induce a movimientos naturales, movimientos que el cuerpo puede hacer (...) la exigencia se da de manera saludable para tu cuerpo. La práctica te lleva a un estado espiritual”.

El participante 2 conoció el contacto improvisación en su clase de Taller de Danza I con la profesora Cristina Velarde. Él cuenta que al inicio asumió que era una práctica hecha para ser mostrada, pero que luego se dio cuenta de que no era necesariamente así. En su primer acercamiento al CI llegaba con la idea de que no podría hacerlo porque había visto un video en el que los bailarines eran muy acrobáticos, a pesar de eso llegó dispuesto al espacio y en la experiencia descubrió que había movimientos que no eran normales para él, como el uso de la pelvis, que le costó una clase entenderlo y que ahora reconoce que está todo el tiempo en la práctica. Lo que le pareció más difícil y desafiante de lograr del contacto improvisación era moverse de arriba al suelo. Aún le cuesta, pero reconoce que ahora utiliza más partes de su cuerpo.

Finalmente, cuenta que se inscribió al grupo porque quería saber más del CI y porque considera que es una práctica que le hace bien al cuerpo y al espíritu.

3. Participante 3

La participante 3 tiene veintiún años, está entre el tercer y quinto ciclo de la carrera Creación y Producción Escénica de la PUCP.

En el momento de esta entrevista, ella conocía muy poco de lo que es el contacto improvisación por lo que dio una apreciación de lo que le parecía que era, habló sobre mantener el equilibrio con otra persona y la exploración del cuerpo.

La participante 3 conoció el CI, primero, de espectadora cuando vio a un grupo de personas bailando en un jam, después, se lo presentaron en su clase de Taller de danza I con Karine Aguirre, y finalmente, tuvo una pequeña experiencia en el Laboratorio de Jorge Eines del cual que participó.

Al preguntarle sobre su experiencia el primer día del grupo de contact, manifestó que ella llegó al espacio con mucha curiosidad y que la sesión le había gustado mucho. “Se podía hacer contact sin la mente” dijo, además, la forma en la que se desarrolló la sesión hizo que ella, siendo nueva en la práctica, se sienta muy cómoda. Lo que le pareció más difícil de la primera sesión fueron las cargadas, en un momento dijo “esto no lo hago”, pero después se animó a intentarlo. Agrega también que hubo cuerpos con los que se acopló muy bien, y otros con los que no, porque sentía que proponían mucho.

Por último, cuenta que se inscribió en el grupo porque quería conocer más del contacto improvisación, de manera teórica y práctica. Quería sentir la experiencia del “verdadero contact” y conocer otras experiencias de los otros cuerpos. Comenta además que solo conocía el CI como herramienta puesto que así se lo habían presentado y quería saber más de la práctica.

4. Participante 4

La participante 4 tiene veinte años y está en el quinto ciclo de la carrera Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Antes de pertenecer al grupo, la única experiencia que había tenido de contacto improvisación fue en un momento en el que se animó a hacer contact con sus amigos; tenían una noción de lo que era

la práctica y empezaron a bailar. Por ese motivo, entendía lo que era el contact desde su experiencia:

“Un conjunto de herramientas que se usan para comunicarse de forma digital, es decir, a través del tacto (...) también, hay juego con el cuerpo y se trabaja con la conexión de uno mismo con los demás”.

La participante 4 comenta que la primera sesión del Grupo de Entrenamiento en CI, llegó dispuesta a sentir y respetar lo que pasaba en el espacio. Le gustó lo que hicieron y esa primera experiencia la invitó a reflexionar sobre su propio peso y el peso del otro. Explica que tuvo esta reflexión debido a que tiene una hernia en la espalda baja y en el momento de las cargadas, apareció el miedo de “querer hacerlo, pero no poder hacerlo”. Por ese motivo, se animó a intentar de a pocos. Lo más complicado para la participante fue la fluidez porque no sabía cómo entender el cuerpo del otro, a ella le parecía que no estaba claro lo que el otro quería, sin embargo, comenta que más allá de ser este un problema decidió enfocarse en escuchar. Esta primera experiencia en el grupo le hizo darse cuenta de que, a pesar de tener déficit de atención, con el CI puede estar presente y atenta, lo que le permite conocer a otras personas a través del cuerpo. Además, esta práctica le brinda un espacio para liberarse y compartir con otros.

Finalmente, la participante 4 comenta que se inscribió en el grupo porque se moría de ganas por hacer contact y lo vio como un espacio que le brindaría una oportunidad para aprender más del CI.

5. Participante 5

La participante 5 tiene veintiocho años y ya terminó sus cursos en la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Actualmente está haciendo tesis.

La participante ya tiene algunos años en la práctica, por lo que describe el CI de la siguiente manera:

“Una práctica constante de movimiento y de investigación de movimiento en la que no hay necesidad de ser bailarín. Todos pueden bailarla, no tienes que venir de alguna danza en específico (...) Hay juego de relación con el otro. Cuidado y respeto a la otra persona. Genera pensamiento crítico. Para mí el contacto improvisación es también mirar, leer (...) está relacionado con la somática y con lo que cada guía proponga”.

Y cuando habla de su relación personal con la práctica, explica que se ha vuelto una parte esencial de su vida y que el CI le ha permitido ver las cosas de manera distinta.

La primera vez que ella hizo contacto improvisación fue el 2015 en Brasil. Se fue de viaje, aprovechó en buscar lo que hubiera de danza y se enteró de un Festival de CI al que se animó a asistir. Cuenta que en esa experiencia se encontraba emocionada por la conexión, el tacto y la manera en la que se desenvolvían los ejercicios trabajados. Era la primera vez que su cuerpo se amoldaba y fluía de esa manera. Cuando recuerda lo que más le costaba de la práctica en un inicio, dice que el ser estructura puesto que no se sentía segura de poder cargar al otro, también el tocar al otro ya que tenía miedo de incomodar y se preguntaba cómo entrar sin transgredir.

Finalmente, comenta que se inscribió en el grupo porque considera que la práctica se trata de seguir ahí y, como aún va a la universidad por la tesis, aprovecha el espacio del grupo, que además es gratuito, para seguir en la práctica y seguir aprendiendo de nuevos cuerpos. Otra de las razones es porque le parece fundamental la guía y considera que Carola Robles tiene una manera muy amable de llegar al cuerpo mediante distintos ejercicios.

6. Participante 6

La participante 6 tiene veintidós años y está en el tercer ciclo de la carrera Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Antes de estar en el grupo no había practicado contacto improvisación, lo único que había hecho era algunos ejercicios de esta práctica en su clase de somática con Carola. Por otro lado, le habían presentado también el CI en un curso que llevó con Pachi Valle Riestra. En este curso se mostró un video de contacters bailando que le gustó mucho. Fue a partir de este video que le empezó a interesar la práctica y se animó a inscribirse al Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación.

Finalmente, comenta que a la primera sesión del grupo llegó dispuesta porque le tiene confianza a Carola y sabe que es amable. Lo que le pareció más complicado en esta experiencia fue relacionarse con un chico que, según lo que percibió, le tenía miedo al contacto.

7. Participante 7

La participante 7 tiene veinticinco años, ya terminó sus cursos en la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Actualmente está haciendo tesis.

Ella considera que su primer acercamiento a la práctica del CI fue en el 2017, cuando se abrió por primera vez el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Describe esta experiencia como “accidentada” porque faltó a varias sesiones y no le gustaba que la toquen. Expresa que las clases eran chéveres, pero que su acercamiento fue muy pacífico. Una de las cosas que le costaba más era entregar su peso porque sentía que iba a aplastar a la otra persona. Para ella, ese grupo le dio un espacio para darse cuenta de cómo pensaba sobre su propio cuerpo.

La participante 7 maneja información de lo que es el contacto improvisación y cuando explica cómo entiende, a nivel personal, esta práctica dice:

“Es una forma de perder el miedo a relacionarme con otras personas desde un punto, no solo de riesgo, sino a veces, incluso, de incomodidad y siento que se traslada a varios aspectos de la vida cotidiana de cuando nos relacionamos con las personas.”

Finalmente, agrega algunas razones por las que se inscribió al grupo: porque le gusta los espacios en los que puede explorar con otras personas, porque quiere desarrollarse en esta práctica que considera que tiene un enfoque social. También se inscribió al grupo por Carola Robles, porque quiere conocer cómo ella entiende las cosas, y porque le gusta trabajar con otras personas y siente que en su especialidad se está más solo y el contacto con el otro es algo duro.

8. Participante 8

La participante 8 tiene veintitrés años y ya terminó sus cursos en la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Actualmente está haciendo tesis.

Ella describe la práctica del contacto improvisación como una disciplina que se enfoca en el trabajo del peso compartido. Y cuando habla de su relación con la práctica, comenta que le ayuda a reconocer su cuerpo en relación al otro y le ayuda a reconocerse a ella misma en el trabajo colectivo.

Su primer acercamiento a la práctica fue en el 2015 en un jam organizado por “Perro Volador”, colectivo dirigido por Renzo Zavaleta y en el mismo año en un taller de la especialidad de Danza dirigido por Carola Robles. La participante 8 cuenta que en ese tiempo tenía una vaga idea de lo que era el CI y que lo confundía con partnering e improvisación, lo que hizo que no pudiera profundizar en su práctica. Explica que lo que le enganchó a seguir en el taller fue la manera en la que se podía relacionar con los demás porque sentía que era la primera vez que se conectaba tanto con una persona. Por otro lado, lo que le parecía más complicado era confiar en dar todo su peso porque tenía miedo de que no lo puedan soportar. Hasta ahora le cuesta, pero menos. Habitar los espacios de atrás también se le complicaba.

Por último, explica que se inscribió en el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación porque esta práctica le ayuda a potenciar su danza.

9. Participante 9

La participante 9 tiene veintitrés años y está en el noveno ciclo de la Especialidad de Comunicación Audiovisual de la PUCP.

La primera vez que hizo contacto improvisación fue a finales del año 2017, en un taller que abrió la Especialidad de Creación y Producción Escénica y que fue dictado por Christian Olivares. Ella entiende el contacto improvisación desde su experiencia:

“Como un estilo de ver las cosas, basado en la danza contemporánea, parecido al yoga porque también hay meditación. Orientado a ser horizontal, es un espacio de aprendizaje y encuentro”.

Y a nivel personal, considera que el CI es un espacio en el que se conoce a ella misma, en el que trabaja su físico y en el que se siente más fuerte. Agrega que a través de la práctica aprende de ella y de ella en relación a otro.

La participante 9 cuenta que cuando hizo contacto improvisación por primera vez, estaba en una época depresiva, con muchos conflictos y estaba en busca de nuevos espacios. Fue así que encontró ese taller y se metió. Ella agrega que aprendiendo CI su autoestima subía, se sentía más fuerte y capaz de conseguir nuevas cosas.

Cuando se le preguntó qué le había parecido lo más complicado en su primera experiencia, respondió lo siguiente:

"Todo es difícil, pero a la vez no. Solo llego y soy un nada dispuesta a escuchar. Me solía comparar con los demás, pero ahora me doy cuenta que se trata de estar en la práctica constante. Siempre estoy en cero. No me sentía incómoda con el tacto porque me gusta escuchar y comprender a la otra persona".

Por último, comenta que se inscribió al Grupo de Entrenamiento en CI ya que desde que supo de la existencia del contacto improvisación, quiso hacerlo parte de su vida. Esta práctica le agrada, le ayuda a relajarse y ejercitarse como una terapia psicológica y un entrenamiento físico, además de que es accesible.

10. Participante 10

La participante 10 tiene dieciocho años y está en el quinto ciclo de la Especialidad de Creación y Producción Escénica de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

La primera vez que hizo contacto improvisación fue en una clase, de un solo día, de Introducción al CI dado en la PUCP. Más adelante llevó un taller dictado por Christian Olivares en el que pudo conocer más de la práctica.

La participante 10 entiende el CI como una manera de compartir la relación del propio cuerpo con el otro a partir de la confianza mutua. Además, considera que la práctica podría servir como una herramienta para la creación.

Cuando se conversó de lo que le parecía lo más difícil de la práctica en esas primeras experiencias, comentó que era darle confianza al otro y dejarse llevar por este. Le daba miedo asumir la responsabilidad de su propio cuerpo y del otro en momentos de riesgo.

Finalmente explica que se inscribió en el grupo porque quería seguir aprendiendo de la práctica y aprovecha que es un espacio gratuito, además de que puede conocer a nuevas personas.

11. Participante 11

La participante 11 tiene treinta y cinco años, y es maestra de Feldenkrais en la Diplomatura de Somática de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Para ella el contacto improvisación es un espacio de investigación todo el tiempo. Es una pregunta de cómo nos relacionamos. Y una herramienta potente de cambio personal y comunitario.

La participante 11 bailó por muchos años danza contemporánea. En ese tiempo trabajó la caída, la pérdida del eje, sin embargo, sentía que inventaba los movimientos que hacía y que no experimentaba lo que realmente era caer y perder el eje. Por ese motivo, entre los años 2011 y 2012 decidió aprender contacto improvisación. Al inicio, tenía una idea bastante estereotipada de la práctica; pero en la experiencia disfrutó mucho el rodar y sentir el peso.

En sus inicios en la práctica, cuenta que no había algo que le resultara difícil. Estaba muy dispuesta. Sin embargo, cuando fue practicando más con distintos maestros, se dio cuenta que tenía algunas dificultades en cuanto a cuestiones técnicas como dejar los pies muy fijos y fluir en los pequeños desequilibrios. Bajar sus ganas de moverse para esperar y escuchar, también le costaba.

“Yo pensaba que siempre debíamos fluir y me era un poco contradictorio no tener el momento en el que yo proponía”

Finalmente, comenta que se inscribió en el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación porque quería estar cerca de Carola, bailar y aprender de ella. También quería saber qué le pasaba ahora, con otras personas.

12. Participante 12

El participante 12 tiene veintiocho años, es bailarín y profesor de hip hop y street jazz. No es de la comunidad PUCP, pero llegó al grupo gracias a la participante 8.

Él comenta que no conoce mucho del contacto improvisación. Lo que entiende de esta práctica es a partir de la experiencia que ha tenido en la primera sesión del grupo:

“Lo que he podido percibir es que empezó socialmente. Se necesita de más personas que solo una. El contacto no es solo físico, sino también de energía. Un medio de comunicación. Activa el movimiento del otro y genera otro movimiento”.

Cuando se le hace la pregunta de cómo fue su primer acercamiento al contacto improvisación, comenta:

“Un poco inocente. Y es extraño porque me dedico a la danza y he bailado con mujeres y con todo tipo de personas. Pero me volví como un niño que se pone tímido. La mente vino: ¿cómo ejecutar? ¿cómo hacer las cosas? Esta práctica te envuelve y te deja fluir. No te presiona y te deja fluir. Es energía muy de adentro muy de ser. No le encuentro mucho estereotipo, es más real”.

El participante 12 cuenta que lo que le costó más, en esta primera experiencia fue la mente. El considera que como viene de otros patrones, siempre estaba pensando cómo hacerlo para hacerlo bien.

Finalmente, comenta que se inscribió al Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación porque siente que esta práctica nos permite conectarnos con los demás y el mundo es tan grande que considera que esta es una necesidad de todos. Agrega que el percibe que el CI se trata de pensar en los demás, por lo que te despoja del ego y eso es algo que le gusta de la práctica.

13. Participante 13

La participante 13 tiene veinticinco años y está en el noveno ciclo de la Especialidad de Creación y Producción Escénica de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Ella concibe el contacto improvisación como una práctica de relación. Con uno mismo, con el otro y con la tierra. Le parece que es una danza inclusiva, no importa la edad, que haya personas tan diversas y el virtuosismo no es el fin.

La participante 13 siente que el CI le ha ayudado a romper con ideales de belleza, a recuperar la seguridad de su cuerpo, le ha permitido reconectarse con ella, con la naturaleza. Se han roto las estructuras.

Su primer acercamiento a la práctica fue el 2015, en una clase con Mirella Carbone que le enseñaba Taller de Danza II. Pero fue en noviembre del 2017, en clases con Christian Olivares, cuando empezó a estar más activa en la práctica.

Cuando la participante 13 habla de cómo fueron sus inicios en la práctica, menciona que no sabía cómo entrar al espacio, que antes no entendía que se trataba de entrar a colaborar. Comenta además que desde ese tiempo en la práctica se ha entrenado en la escucha.

Cuando responde a la pregunta de lo que le pareció lo más difícil de cuando empezó la práctica del CI, dice que siempre ha tenido miedo al vacío por lo que cuando se hacían ejercicios con los ojos cerrados le costaba mucho porque tenía miedo a hacerse daño.

Finalmente comenta que se volvió a inscribir al grupo porque lo necesita para su vida. Le hace sentir muy bien. Descubre más posibilidades de su cuerpo. Necesita ese espacio. También porque quiere seguir entrenando para tener más herramientas a la hora del jam.

14. Participante 14

La participante 14 tiene veintitrés años y ya terminó sus cursos en la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Actualmente está haciendo tesis.

Ella tiene conocimientos sobre la historia del contacto improvisación. Comenta que conoce sobre el contexto en el que se originó la práctica en Estados Unidos y de qué manera llegó a la PUCP.

Para ella el contacto improvisación es una práctica de movimiento que desde el cuerpo desestabiliza ideas, conceptos para abrir otras posibilidades del cuerpo, para desarrollar capacidades tanto físicas como relacionales; potencia nuestra sensibilidad como ser humano que finalmente se termina convirtiendo en una filosofía de vida.

Su primer acercamiento a la práctica fue el 2015, en un taller con Carola Robles. La participante 14 cuenta que estaba en su segundo año de carrera y que le atrajo el contacto improvisación por el riesgo de los cuerpos. Cuando lo experimentó, lo primero que pensó era que iba a golpear o hacer daño al otro. La mente iba primero. A veces ella estaba tomada por la forma y no por lo que sentía. Se preguntaba si es que lo estaba haciendo bien. Luchar con la mente para que no se le adelante, fue una de las cosas que le costó demasiado cuando empezó a practicar contacto improvisación. En cuestiones físicas, le costaba ser ligera y hacer las cargadas. El primer año, pasó más tiempo observando. Entraba muy poco a los jams porque no se sentía segura como base.

Por último, comenta que se inscribió al grupo porque como bailarina cree que el contacto improvisación es una práctica que brinda y aporta a su danza.

Anexo 4: Segunda entrevista a participantes

La segunda entrevista se hizo las últimas dos semanas de clase del ciclo. El objetivo era conocer la experiencia de los participantes este tiempo en el grupo, su proceso y saber cómo se van, con qué ideas y pensamientos.

Es importante decir que, para este entonces, en el grupo había tres nuevas personas que fueron invitadas por la guía y que asistieron a las últimas sesiones. Para este entonces también había menos participantes de los que iniciaron. Muchos dejaron de ir, otros iban faltando algunas veces, fueron pocos los que se quedaron hasta el final.

1. Participante 2

El participante 2 faltó solo dos veces a las sesiones del grupo. Cuando piensa en una palabra sobre este tiempo practicando Contacto Improvisación dice “libertad”.

Comenta que para él las sesiones han sido muy enriquecedoras en varios sentidos. Cree que se han ampliado sus conocimientos. Las conversaciones después de cada sesión le han ayudado a conceptualizar términos como qué significan los puntos de apoyo. Considera que estar en el grupo le ha dado más confianza y le ha hecho crecer como artista porque siempre establecía un diálogo con otras partes del cuerpo. Cuenta además que esta experiencia ha influenciado también en sus cursos, en este ciclo ha llevado Dirección Escénica y hay ejercicios que ha utilizado con sus actores para que los personajes entren en relación. Agrega que le parece chévere cómo todas las personas del grupo, siendo distintas, se pueden integrar.

Cuando habla de la guía del grupo, dice que ella establece un vínculo con sus alumnos muy horizontal lo cual facilita el surgimiento de nuevas ideas porque resulta más fácil expresar lo que se piensa. Manifiesta que cuando Robles guiaba los ejercicios haciendo uso de imágenes físicas y corporales (las capas de la piel, los fluidos del cuerpo, etc), había ocasiones en las que él no entendía

lo que decía, pero buscaba entenderlo desde los ejercicios que estaban haciendo en el momento. Esa coherencia entre lo que ella decía y lo que estaban haciendo fue lo que le sirvió.

Algo que ha experimentado en este espacio, que no lo ha experimentado en ningún otro, es el estudio desde el cuerpo, desde el hacer.

“Es algo que no hago mucho. Al inicio de las sesiones planteamos unas preguntas que eran transversales a todos los ejercicios, eso ya es un estudio porque te planteas una pregunta y en la práctica empiezas a descubrir cosas alrededor de esta, no necesariamente llegas a responderla, pero sí empiezas a desarrollar una investigación desde el cuerpo. Eso es algo que no he hecho en otro lado”.

En cuanto a los ejercicios trabajados en las sesiones comenta que no puede decir que todo era nuevo para él porque sí había hecho algunos de esos ejercicios antes, pero sí puede decir que más de la mitad fue nuevo para él. Como en la sesión que se trabajó con los ojos vendados, eso fue totalmente nuevo para él y siente que solo de ese ejercicio pudieron darse más sesiones. Con la práctica se le han hecho presentes al participante 12 algunas tendencias físicas, pero también tendencias de la manera en la que se relaciona con las personas.

“Por ejemplo en el ejercicio que hicimos en la clase con Christian teníamos que tocar a alguien, luego dejarlo y ver cómo te reencontrabas con esa persona. Yo sentía que nunca dejaba a alguien por completo y eso es algo muy profundo. Me he dado cuenta de algunas tendencias y lo chévere de la práctica es que te invita a romper con las tendencias. Depende de ti también, de si quieres hacerlo. A veces pensaba que no iba a poder hacer todos los ejercicios porque tenía alguna dolencia, pero en el momento descubría otras formas de hacer el ejercicio”.

No es normal para mí que las personas estén conformes con sus tendencias. Creo que es natural buscar cosas nuevas, buscar no hacer lo mismo siempre. Las personas están cambiando siempre porque cuando haces algo por mucho tiempo, te puedes aburrir o tal vez es algo mío.

El grupo ya finaliza y el participante 2 siente que una práctica como el contacto improvisación requiere de más tiempo. A él le resulta corto. No le parece suficiente para todas esas preguntas que se hicieron al comienzo. También siente que sabe más. Ahora comprende más la lectura “Bailar la quietud” que Carola mandó a leer y se siente identificado con alguna de las cosas que se dicen en ese texto. Ha podido notar un crecimiento en él.

Por otro lado, comenta que recomendaría totalmente a los artistas en formación pasar por la experiencia de aprender contacto improvisación. Cree que por el hecho de que esta es una práctica social, involucra muchas cosas personales a la hora de hacerla. Por ejemplo, el tema del riesgo, el no saber a dónde se está yendo y descubrirlo en el momento. El hecho de tomar riesgos es una actitud y eso es algo que se puede aprender. Además, cree que beneficia a los artistas en el sentido que hace tener una mayor conciencia sobre el propio cuerpo, sobre lo que se hace y sobre cómo te relacionas con otras personas. También porque permite reconocer que no se puede solo, se necesita de más gente para saber qué más puede hacer uno mismo. El participante 2 considera que todo esto es muy importante en el trabajo como artistas.

Finalmente, termina diciendo lo siguiente:

“Las sesiones de contact no son solo buenas para mí sino para los grupos en general porque te ayuda a relacionarte con personas diferentes, te ayuda a relacionarte desde el cuerpo que es lo único que todos tenemos que es igual entre comillas. Sea donde sea que vengas o seas quién seas, todos tenemos un cuerpo y relacionarte con alguien desde el cuerpo es como relacionarte desde lo más fundamental de tu existencia”.

2. Participante 3

La participante 3 faltó a cinco sesiones y no se quedaba para el jam puesto que tenía clases en ese horario.

Tierra, colectividad, meditación, conexión, desenvolvimiento, peso y equilibrio son las palabras que se le vienen a la mente cuando piensa en su tiempo en el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación.

La participante 3 considera que el estar en el grupo le ha aportado, gracias a Carola, nuevos puntos de vista sobre lo que es el CI. Cuenta que cuando ingresó al grupo tenía otra definición de lo que era la práctica y ahora la relaciona más con el desenvolvimiento corporal, la meditación. El aprender a entregar es el aporte más grande que siente que le ha dado la práctica en este tiempo. También considera que el grupo ha sido un espacio para crecer como artista puesto que le ha brindado más conocimiento sobre su peso corporal, sobre el centro de equilibrio y le ha ayudado a encontrar otros puntos de partida en su cuerpo para bailar y entrar al jam. La práctica le permite investigar sobre el peso corporal, un tema en el que ella está muy interesada como artista. Considera que con más tiempo en la práctica le influenciaría en más aspectos y de manera positiva.

Le gustó la metodología con la que Carola Robles llevaba las sesiones. Recuerda que el primer día, se empezó con un momento de relajación en el suelo y luego daba pautas para que poco a poco el cuerpo vaya levantándose y tomando control de su cuerpo. También le gustó que la guía haga la pregunta de qué parte del cuerpo prioriza más cada uno porque sintió que podía partir de eso como una base para todos los ejercicios. Para ella fue muy profunda la experiencia de sentir cada ejercicio con una guía que era muy específica en cada parte del cuerpo. Cuenta que en uno de los ejercicios en el que estaba echada en el suelo llegó a tal meditación que, al terminar, ella no se podía levantar, tuvo que esperar un momento antes de poder hacerlo.

Cuenta que una de las dificultades que se le hizo presente en este tiempo del grupo fue la movilidad del brazo izquierdo puesto que tenía un esguince, pero el jam le ayudó con eso. Sin embargo, con las cargadas no podía porque sentía que su columna no podía soportar tanto peso. Considera que en su proceso no ha encontrado ninguna tendencia en su cuerpo. Algo que ha experimentado solo en este grupo es el trabajo en relación a uno mismo y luego a los demás, “el ir de lo personal a lo

colectivo”. Manifiesta además que nunca había hecho el tipo de ejercicios que hicieron en todas las sesiones y que por eso todo fue nuevo para ella.

Después de esta experiencia en el ciclo, la participante 3 se preguntaba si el siguiente ciclo habría otra vez el grupo porque reconoce que esta vez faltó mucho y le gustaría investigar más.

Por último, recomienda a los artistas en formación a pasar por la experiencia de aprender contacto improvisación, sobre todo a los que quieren enfocarse en el control de su cuerpo. Agrega que con esta práctica encontrarán un método satisfactorio y personal.

3. Participante 11

La participante 11 asistió a todas las sesiones del grupo.

Cuando piensa en su experiencia en el grupo, la describe de la siguiente manera:

- Reconocimiento de ella con cada encuentro, en cada propuesta.
- Diferentes maneras de moverse.
- Revisión de ideas, de exploraciones.
- Volver a pasar por lugares básicos o simples.
- Bailar con distintas personas que no conocía y que tenían un tiempo distinto de experiencia.
- Un espacio para estar en práctica.

Expresa que estar en el grupo le ha aportado porque el encontrarse con personas distintas en cada danza le ayuda y le enseña a estar presente siempre, a no dar nada por sentado o si da por sentado algo, a darse cuenta. Le permite estar con un ritmo de práctica que siente que es esencial para el contact. Cree que todos estos aportes que recibe del grupo se dan una manera integral, es decir, en un aspecto personal, artístico y profesional por ser bailarina.

Este tiempo en el grupo también le ha ayudado a darse cuenta de algunas dificultades que se presentan en su danza como el mantenerse estable estando de pie, el resguardarse cuando va a ser cargada por otras personas, el tender a estar movediza, el no aterrizar bien, además reconoce que siempre está buscando nuevas direcciones por lo que no se permite seguir el flujo de lo que está pasando en el momento.

La participante 11 cuenta que ha pasado por experiencias similares como las que propone Carola, con una base en el Body Mind Centering, pero que estas veces le resulta diferente por como ella lo enuncia y por cómo ha ido construyendo cada sesión de tal manera que, en cada una de estas sesiones, ha sentido una fisicalidad distinta, un otro cuerpo en ella misma, una otra forma de moverse, otros tonos, otros focos. Considera que los recursos para guiar que Robles utiliza y los ejercicios trabajados en el grupo no le resulta algo novedoso, pero le gusta y se sigue sorprendiendo por cómo cambia su cuerpo con cada experiencia, cuando está pensando en sus tejidos, cuando le presta atención a cómo espirala el cuerpo desde el pie hasta el brazo, o cuando está empujando desde el coxis a la cabeza. Si bien los recursos utilizados no han sido novedosos para ella, reconoce que ha sido nueva la experiencia. También comenta que le hubiera gustado tener más tiempo de intercambio y reflexión después de algún ejercicio o después de las sesiones. Es decir, ponerle palabras a lo que pasaba, a ella le hubiera gustado que se le dé más tiempo a ese espacio de intercambio de pensamiento acerca de lo que hacían, como para poder sentir mayor aporte en ese sentido artístico.

Le gustó la idea de que no era Carola la que daba una clase sino la que facilitaba ciertas experiencias. Considera que el que lo haya planteado así desde un principio, enmarca su manera de aproximarse a la práctica a lo largo de todas las sesiones. “Es decir, yo no puedo venir y esperar que ella me dé una clase técnica”. Como mencionó antes, siente que a veces se perdió un poco el espacio de conversar, de intercambio, de volver a las preguntas que se hicieron al inicio en los papelógrafos, pero también reconoce que eso se debe a que mucha gente que escribió ese día ya no va. Por otro lado, expresa que le resulta inspirador escuchar a Carola, la manera en la que corporiza lo que quiere transmitir, las palabras que va buscando, las imágenes que va usando. Piensa que

cada sesión podría tener sub sesiones, siente que tiene mucha información para poder inventar nuevos ejercicios y prácticas.

La participante 11 estuvo quince años en Argentina y comenta que el estar en el grupo ha sido para ella una manera de re insertarse en Perú puesto que a la semana siguiente de haber llegado ya iba a las sesiones. Este espacio le ha hecho sentir la necesidad de revisar en qué está ella en relación a la danza, al Contact. Además, ha podido notar diferencias entre la comunidad de contacto improvisación en Argentina y el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación en Perú.

“Allá cuando estamos conversando con la gente con la que practicamos estamos siempre apoyados, en contacto, abrazándonos y yo estaba ya habituada a eso y de pronto al llegar acá que eso no suceda fue darme cuenta que la tendencia que yo ya había desarrollado allá con este grupo específico no se daba acá y me pregunté qué hago yo con eso. Tampoco lo intento generar, ni imponer, ni me lo cuestioné demasiado, solamente me di cuenta de que aquí no sucede eso y que se da de otra manera”.

La participante 11 cree que esto se debe a que allá la comunidad de CI, es justamente eso, una comunidad. Hay muchos jams, hay muchos encuentros de contact, hay mucha gente que practica hace mucho tiempo.

Le parece esencial y básico exista el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación. Piensa que debería ser “cuasi obligatorio” para los que están formándose en danza. Incluso para músicos y para gente que esté en el mundo del arte. Comenta que se animaría a abrirlo para gente que está en otras especialidades porque siente que es un gran aporte social que brinda otras maneras de vincularse, de pensarse en relación.

Por último, comenta que recomendaría a los artistas en formación pasar por esta experiencia de aprender contacto improvisación, sobre todo a los bailarines. Le parece esencial y considera que la

práctica da una experiencia mucho más concreta de las palabras que se usan en la danza como peso, perder el equilibrio, soltarte a la gravedad, fluir.

4. Participante 15

La participante 15 estuvo faltando las primeras fechas de las sesiones, pero en la segunda parte asistió más.

Cuando se le pregunta por palabras que describan su experiencia en el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación, dice lo siguiente:

- Encontrar un otro diferente a mí
- Sentirme en conexión con otros
- Intimidad
- Seguridad
- No reglas ni límites, en el buen sentido de la palabra
- Relajación
- Soltar
- Ser yo misma
- Jugar
- Escuchar
- Relacionarme
- Pureza
- Lo más profundo del alma
- Conversación con el otro desde el cuerpo
- Me conecto conmigo y con el otro
- Hay cosas que expreso mejor
- Lugar seguro

Para la participante 15 el tiempo que estuvo en el grupo de contacto improvisación ha sido una experiencia agradable, satisfactoria, provechosa en el que ha aprendido a relacionarse con los otros y consigo misma. Le ha hecho reconocer que no todo está en la mente y que no todo tiene palabras.

Considera que esta experiencia le ha aportado en conectarse con ella misma, en escuchar y entender al otro, le ha servido como un espacio para relajarse, lejos de los problemas. Piensa que el contacto improvisación es fundamental y una buena herramienta para la danza porque como bailarina se trabaja mucho con las relaciones y la sensibilidad, por lo que la práctica ayuda a crecer como artista. Manifiesta que la práctica ha influenciado en su entendimiento del cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Cree que con más tiempo le influenciaría más, pero que el CI también tiene sus límites. Opina que al ser esta una herramienta, no lo es todo. Para ella esta práctica ha sido un soporte emocional y un espacio de crecimiento personal.

Cuando responde a la pregunta de qué opina sobre el Grupo de Entrenamiento en Contacto Improvisación, dice lo siguiente:

“Si bien es cierto, hay cosas que nos interesan y podemos proponer lo que nos gustaría realizar, me hubiera gustado que sea más claro lo que se iba a hacer en el espacio, me hubiera gustado que haya más dinámicas. A veces siento que el contact está en la nada y no me da seguridad. Me parece un poco lento y a mí me funciona que sea un poco más dinámico. Lo que rescato es que se ha dado en el tiempo de todos y a veces eso es mejor”.

En cuanto a la manera de guiar de Carola Robles, ella preferiría que fuera un poco más dinámica. Expresa que a veces faltaba porque pensaba que como todo era muy lento, no se iba a perder de mucho. Reconoce que era muy agradable y orgánico para ella, cuando Robles guiaba los ejercicios haciendo uso de imágenes físicas y corporales de manera muy específica. Considera que eso era lo que permitía que todos puedan experimentar los ejercicios a su tiempo. Expresa también que en algunas ocasiones no entendía a lo que se refería la guía como cuando pedía que se conecten con la tierra, sentía que eso se tenía que explicar.

En cuanto a las dificultades que ha podido detectar en su proceso, comenta que no sabía cómo decir que no en los momentos del jam. A veces no se sentía cómoda bailando con alguien o al revés también, sentía que algunos no querían bailar con ella y no sabía cómo lidiar con todo eso.

La participante 15 manifiesta que todos los ejercicios de las sesiones le han beneficiado y que ha sido totalmente nuevo para ella. Le han despertado la curiosidad por conocer más de las capas de la piel. Comenta que este espacio le ha sido distinto a otros porque ha sentido libertad en bailar como quiere, como se le antoja. Cree que esto se debe a que no hay prejuicios como en otros espacios de danza y a que hay un propósito que une a todos ahí. En ese sentido concibe al CI como una herramienta para la unidad.

El grupo ya finalizó y esto le hace pensar en el motivo por el que las personas van a este grupo. Piensa que la gente va a estos espacios a soltarse y aprender. Siente que cada uno va por un interés en específico y no porque quiere hacer amigos lo que le da una sensación de que la práctica también es egocentrista. Ayuda al ser humano a sentirse bien, pero no siente que sea más de relaciones.

Por último, recomienda que los artistas en formación pasen por la experiencia de aprender contacto improvisación porque va brindarles una sensibilidad que no habían tenido antes. Además, les ayudará a entrar en relación, a colaborar y beneficiará el trabajo escénico de cada uno.

Anexo 5: Cuadros de observación de las sesiones

Nota: A partir de la sesión 08, empezaron a venir personas que conversaron previamente con Carola Robles para asistir a alguna de las sesiones. A estas personas las nombro como participante 16, participante 17 y participante 18.

SESIÓN 01

RONDA INICIAL

Carola dio la bienvenida al grupo, dio algunos avisos como el límite de faltas, el respeto que debe haber al espacio y a los demás. Hizo cuatro preguntas:

¿Quiénes han hecho contacto improvisación alguna vez?

¿Quiénes no han hecho CI antes?

¿Qué saben del CI?

¿Cuál es la parte del cuerpo que sienten más presente hoy?

Finalmente dio más avisos sobre el espacio y me dio la palabra para informar que estaba haciendo mi tesis sobre el grupo y que necesitaría grabar las sesiones y entrevistarlos algunas veces.

DINÁMICA CON PAPELÓGRAFOS

Carola nos pidió escribir preguntas de nuestras dudas sobre el contacto improvisación. Nos dividimos en cuatro grupos para hacerlo y cuando terminamos pasamos a ver los papelógrafos de los otros grupos para ver qué preguntas habían planteado los demás y con qué cuestionamientos entrábamos al espacio.

Había preguntas sobre el peso, el equilibrio, la relación con el otro.

EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Ejercicio de rolamiento encima del otro</p> <p>A está echado boca abajo y B debía rolar encima de A.</p>	<p>(Después de un pequeño break para ir al baño, nos juntamos en parejas).</p> <p>-La que está echada es la base que ofrece una superficie al que está encima para permitirle moverse.</p> <p>-El que está encima teniendo como base a la persona base y al suelo, busca rolar sobre este cuerpo de distintas maneras posibles sin aplastar las rodillas y cuello.</p> <p>Mientras que el ejercicio se desarrollaba, Carola nos guiaba diciendo que demos espacio a la respiración, que tengamos cuidado de no llegar a aplastar las rodillas ni el cuello. Dio también como recomendación, a las personas que estaban de base recibiendo peso, que levantaran los pies y así evitaran que les aplasten las rodillas. Además, aclaró que, si sentíamos mucho peso, podíamos pedir menos peso, así como si sentíamos muy poco peso y queríamos más, podíamos pedirlo.</p> <p>CAMBIO DE ROLES..</p>	<p>-Al momento de entrar en el cuerpo del otro muchas veces había una pausa antes de hacerlo. Como si las personas estaban pensando en de qué forma sería mejor entregar el peso. En ese proceso, algunos daban el peso de a poquitos tanto así que no daban suficiente peso y a otros les pasaba que entregaban el peso en bloque y se les dificultaba la continuidad del movimiento estando encima. También había personas que entraban con cuidado entregando su peso de manera fluida.</p> <p>-En el ejercicio se podía observar cómo es que algunos no estaban cómodos con el peso. Su cuerpo se notaba tenso y algunas expresiones de su cara que expresaban dolor. Respirar les sirvió para recibir el peso con menos tensión en el cuerpo.</p> <p>-Nadie pidió menos o más peso lo que me hizo pensar en un inicio que se sentían cómodos. Pero después se podía observar que algunos estaban incómodos, pero no decían nada. Tal vez porque estaban más en la cabeza pensando que así debía ser el ejercicio.</p> <p>-Por otro lado, había personas que sí se veían bastante cómodas y respiradas. Como si el cuerpo se amoldara al otro de tal manera que el peso atraviesa y no se quedaba en la superficie sino que</p>	<p>-En este ejercicio trabajé con la P13. Ella me comentó que en un momento sintió que le estaba dando mucho peso y que no se sentía cómoda, pero que no sabía cómo decirlo. En la conversación nos dimos cuenta que probablemente en ese momento el cuerpo estaba tenso y por lo tanto no había dado espacio a la respiración, si así hubiera sido probablemente la respiración hubiera expresado esta inconformidad.</p> <p>-Algunos comentaron que, cuando recibían el peso del otro cuerpo, pudieron sentir partes de su cuerpo que no están acostumbrados a sentir.</p>

		empezaba a ser parte de este cuerpo que estaba recibiendo.	
<p>Ejercicio de peso y encaje</p> <p>A es estructura en distintas posiciones a nivel medio bajo y ofrece soporte a B. B apoya su peso de a pocos en A para reconocer la estructura de A y luego entrar con todo su cuerpo de manera que se amolde al cuerpo del otro y no toque el piso.</p>	<p>(hace el ejemplo con la P14)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quien es base ofrece soporte. -Quien da peso busca reconocer la estructura del otro. -Busca hacer contacto con sus huesos y moldearse a esos huesos. -Entonces puede encontrar distintas entradas y salidas en ese cuerpo. -Pero siempre buscando primero moldearme más que poner un peso encima. Como una planta trepadora. -Me cuervo, trato de moldearme a su forma y luego que ya estoy moldeándome tal vez puedo empezar a poner un poco más de peso. -Sintiendo ese tránsito. Primero es moldearme, después poner un poco más de peso. -Lo hacemos en ese orden con tres entradas y salidas cada uno. -Pero, eso tratar de sentir que moldeo. -Primero envuelvo antes de dar el peso. - ¿Cómo me amoldo a los huesos de la otro y del otro? <p>CAMBIO DE ROLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -La proximidad de los participantes con el ejercicio era distinta en cada uno. -Algunos se tomaban más tiempo para observar y reconocer la estructura del otro antes de dar el peso. -Otros entregaban el peso con mayor confianza por lo que se tomaban el tiempo suficiente en observar y reconocer la estructura del otro. Iban probando y si no salía buscaban otras formas, siempre teniendo cuidado del otro. -Aún se podía ver algunos atropellos en el fluir en esta entrega de peso. Pienso que esto de todas maneras daba información sobre el propio cuerpo y el cuerpo del otro. -El reconocer la estructura del otro a partir de los primeros apoyos daba información sobre cuáles eran los puntos del cuerpo que podrían ofrecer mayor soporte para no hacer daño. -En este ejercicio, la participante 13 iba muy rápido en su entrega de peso y parecía que no estaba escuchando cómo 	<p>No se conversó.</p>

		<p>su cuerpo se amoldaba por la mayor parte de su peso estaba en el suelo y no en el cuerpo de su pareja.</p> <p>-En general se pudo ver que había bastante esfuerzo en concentrarse a entender lo ejercicios. Pero en algunos momentos ganaba el entender las cosas primero de manera racional antes que desde el cuerpo por lo que mucho encontraban algunas dificultades en los ejercicios realizados.</p> <p>-Considero que en esta sesión fue de bastante investigación, pero que no todos llegaron a profundizar en esa investigación.</p>	
--	--	--	--

JAM

El ejercicio anterior permitió que abriéramos al jam. Carola nos aclaró que ya estábamos en el jam y dijo que esta vez duraría menos que las siguientes veces.

RONDA DE CIERRE

Conversamos sobre lo ocurrido.

-La **P3** comentó que le había gustado el hecho de que no nos hayamos quedado con una sola pareja, sino que de pronto en un momento del jam se abrió el espacio y empezamos a bailar con los demás.

SESIÓN 02

EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Ejercicio en el suelo, de reconocimiento personal</p>	<p>-Echados en el suelo. Poco a poco nos levantamos. Nos ponemos de pie.</p>	<p>-Puedo reconocer que los cuerpos en el suelo no están desconectados de sí mismos sino en una investigación que los mantiene presente.</p> <p>-Otros por momentos se desconectan y observan lo que está pasando con los demás. Esto hace que me de cuenta que este ejercicio requiere de mucha atención a lo que está pasando en el momento para no abandonar la investigación por lo que nos pueda distraer.</p>	<p>No se conversó.</p>

<p>Caminata por el espacio</p> <p>Primera parte: Caminar por el espacio. Dar la mano y decir tu nombre cuando te encuentres con alguien.</p> <p>Segunda parte: Caminar por el espacio. Cuando te encuentres con alguien, dar la mano y decir su nombre.</p> <p>Tercera parte: Caminar por el espacio. Cuando te encuentres con alguien lo tocas y dices su nombre.</p> <p>Cuarta parte: Caminar por el espacio. Cuando te encuentres con alguien lo tocas sin tocarlo físicamente.</p>	<p>-Caminar por el espacio y cuando te encuentres con alguien le das la mano y dices tu nombre.</p> <p>-Seguir caminando por el espacio y cuando te encuentres con alguien le das la mano y dices su nombre.</p> <p>-Seguir caminando por el espacio y cuando te encuentres con alguien lo tocas ya no solo con la mano sino con otra parte del cuerpo. Dices su nombre.</p> <p>-Caminar por el espacio y esta vez cuando te encuentres con alguien tienes que tocar sin tocar físicamente.</p>	<p>-Pocos, dos o tres participantes sonríen mientras caminan. Esto me hace pensar que están nerviosos de encontrarse con la mirada y el tacto del otro o que están felices de encontrarse y compartir un momento con el otro.</p> <p>-Mientras que la dinámica fue avanzando y se tenía que decir el nombre del otro, los cuerpos estaban más disponibles y en la escucha porque se tenía que recordar el nombre del otro.</p> <p>-En la parte de tocar sin tocar, se requería que los cuerpos estuvieran conscientes de sus propios cuerpos y del de los demás, en el aquí y ahora (presentes) para poder conectar con el otro.</p> <p>-En algunos es muy clara la conexión con todo su cuerpo al caminar (caminan bastante articulados). La articulación de su cuerpo les permite modificar su caminata de manera que se les siente más presentes en el espacio tiempo (P14, P11, P8 y Carola)</p> <p>-En otros puedo notar que están atentos y dispuestos al ejercicio, pero en sus caminatas aún no están articulando todo su cuerpo (lo que me hace dar cuenta que aún no han desarrollado una consciencia de su cuerpo o no creen necesario caminar de esa forma).</p> <p>-El pensar en el nombre del otro también modifica la caminata. Si no recuerdan, la</p>	<p>No se conversó.</p>
---	---	---	------------------------

		<p>caminata y el contacto se dan de manera distinta a que si se acordaran. Cambia el tiempo, la fuerza, el tacto.</p>	
<p>Articulaciones y músculos</p> <p>Exploración echados en el suelo sobre las articulaciones y músculos.</p>	<p>-Ir al suelo, empezar a explorar el límite de nuestras articulaciones.</p> <p>-Ahora, empezar a explorar con los músculos. Pensar en estos como si fueran un colchón que nos permite fluir en el movimiento por el suelo.</p>	<p>-Todos se aproximan al ejercicio en tiempos distintos.</p> <p>-A pesar de que todos tienen un tiempo distinto, nos afectábamos los unos a los otros generando un ritmo en el espacio.</p> <p>-Algunos empiezan explorando desde una kinesfera pequeña, otros desde movimientos en una kinesfera más amplia.</p> <p>-Miradas. A veces se desconcentran, paran y miran a los otros, luego vuelven. Interpreto esto como una verificación en los otros de si lo que están haciendo está bien o mal, lo que hace que no se puedan concentrar en el ejercicio. Me surgió la pregunta ¿qué dirige su atención a lo exterior?</p> <p>-La P3 no abre mucho las piernas al moverse, eso limita sus posibilidades de movimientos y de exploración ¿por qué? La noté dispuesta a los ejercicios, aunque parece que esto se debe a sus “formas habituales de movimiento”.</p>	<p>No se conversó.</p>

		-La imagen de los músculos como colchón permitió a algunas personas fluir en sus movimientos en relación al suelo.	
<p>Balance/desbalance (en pareja)</p> <p>A empuja a B para sacarlo de su centro, desequilibrarlo. B recibe el empuje como un impulso para volver a estar en equilibrio.</p>	<p>-Primera parte: A tiene que empujar a B para sacarlo de su centro, desequilibrarlo, y B tiene que recibir el empuje como un impulso para volver a estar en equilibrio. Esto le dará información a B sobre su cuerpo.</p> <p>-Segunda parte: A tiene que empujar a B más fuerte.</p> <p>-Tercera parte: A tiene que empujar a B y a través del mismo movimiento que provoque en B hacer que vuelva a su eje.</p>	<p>Miedoss?? prueba error</p> <p>-Pude observar cómo a la P1 se le dificultaba recibir el empuje como un impulso para volver al centro. Es decir, tendía a resistir a este empuje.</p> <p>-En este ejercicio se podía observar cómo es que en algún nivel existe un bloqueo instantáneo en el cuerpo para no caer y que para tomar este empuje como un impulso era necesario organizar el cuerpo de una manera no habitual que permitiera poder fluir. Poco a poco se iba logrando más.</p> <p>-Algunas personas podían realizar este ejercicio con menos complicaciones por la manera en la que articulaban el cuerpo.</p> <p>-Observando a los demás me di cuenta que este ejercicio causaba risas lo que permitía soltar el cuerpo.</p> <p>-Este ejercicio iba devolviendo información al cuerpo sobre su estructura. Por lo que fue un buen previo para el ejercicios siguiente.</p>	No se conversó.

<p>Cargada “Mesa alta” (en pareja)</p> <p>A, en un nivel alto con las piernas estiradas, carga a B en su espalda baja y camina con el peso encima. Después de intercambiar roles. El que está siendo cargado debe espiralar.</p>	<p>-El que está cargando tiene que encontrar el balance para poder fluir.</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Los que están arriba, cómo es estar arriba sintiendo el piso a través de las piernas del otro.</p> <p>CAMBIO DE PAREJAS</p> <p>-B trata de espiralar estando encima de A.</p> <p>-P3 a la próxima fíjate si puedes abrir. Más que poner dura para cargar el peso es aceptar el peso para que atraviesa tus piernas. Más que quedarte con el peso.</p> <p>-A los que tienen un poco más de experiencia buscando espiralar, no solamente estar en un frente.</p> <p>-Fíjense si estando arriba pueden trasladar el peso más hacia un lado, hacia otro.</p>	<p>-La P4 dijo que tenía una hernia por lo que decidió no recibir mucho peso. Fue importante que ella explicara ese problema para establecer límites entre cuánto puede dar y recibir.</p> <p>-La P9 doblaba mucho las rodillas cuando recibía peso, lo que hacía que no pudiera soportar el peso del otro y se fuera más hacia abajo que hacia arriba. Luego de conversar con su pareja en el ejercicio, fue probando de maneras distintas que le daban mayor estabilidad. Como no doblar tanto las rodillas y mantener la cabeza proyectada al espacio.</p> <p>-La P6 tenía facilidad para cargar a la otra persona, es decir, para ser base. Pero se le complicaba encontrar el centro (pelvis) de la otra persona para sostenerla desde ahí, esto hacía que el cuerpo de la persona cargada sea más pesado y que la P6 no pudiera caminar.</p> <p>-A la P1 le pasaba que al ser cargada tensaba su cuerpo, pero mientras más intentos hacía más se soltaba. Se sentía más cómoda siendo base que siendo cargada, pero parecía que no había estructurado bien el cuerpo porque en un momento empezaron a dolerle los pies.</p> <p>-Habían personas que podían sostener el cuerpo y caminar, pero cuando les tocaba estar arriba y espiralar se les complicaba el</p>	<p>No se conversó.</p>
---	--	--	------------------------

	INTERCAMBIAN ROLES	no caer después de los primeros movimientos que hacían arriba.	
--	--------------------	--	--

JAM

-Pude ver que, en el jam, la P3 se daba tiempo para concentrarse y tratar de escuchar. Pero su mirada me hacía pensar que por momentos se distraía.

SESIÓN 03

EJERCICIO	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Ejercicio de rolamiento en relación con la tierra, gravedad, peso, centro, periferia,...</p> <p>Se armaron unas 4 columnas para rolar en el suelo hasta llegar a la pared, levantarnos y caminar al punto de inicio para volver a rolar. Carola también participó del ejercicio mientras guiaba.</p>	<p>A lo largo del ejercicio, Carola guió de la siguiente manera:</p> <p>1</p> <p>-Veamos a la tierra como un compañero,</p> <p>-cedamos a la tierra, hagamos el esfuerzo más mínimo al movernos,</p> <p>-dale espacio a la respiración, me amoldo</p>	<p>1</p> <p>-Cambio de estado: Cada uno llega al espacio de algo distinto. Cuando se empieza a rolar poco a poco van abandonando eso de lo que vienen y se nota cómo el cuerpo se va adaptando al suelo de manera que cuando se concentran en el aquí y el ahora empiezan a fluir mejor.</p>	<p>En esta sesión se conversó después del jam, por ese motivo lo que se habló está en la parte de abajo. Fuera de este cuadro</p>

	<p>a la tierra,</p> <p>-cada punto de contacto con el piso es una posibilidad de ser movido por el piso,</p> <p>-el punto de contacto siempre está cambiando, entonces voy siguiendo ese cambio en el piso,</p> <p>-tratando de encontrar una continuidad en ese rolar,</p> <p>-cedo a la tierra,</p> <p>-la invitación es a estar aquí...</p> <p>2</p> <p>-Ahora cedemos a la tierra, pero nuestras extremidades se van proyectando al espacio,</p> <p>-así voy encontrando un espacio para la respiración,</p> <p>-sigo interesada en investigar mi relación con el peso, la gravedad ¿soy más pesada cuando estoy en relación a la tierra? o ¿soy más pesada cuando estoy en relación con el espacio?,</p> <p>-una cabeza que se mueve en continuidad de la columna, pies que se elevan con el soporte de la pelvis, brazos que se levantan con el soporte de los omóplatos,</p> <p>-buscar estar elevados, suspendidos, que mis extremidades nunca toquen el piso,</p>	<p>-En algunos, el ceder, les permite tener mayor conciencia de todo el cuerpo permitiéndoles entregar cada vez más el peso al piso.</p> <p>-En otros, el ceder, les permite organizar su cuerpo lo que les da mayor continuidad en ese rolar.</p> <p>-La idea de amoldarse al piso hace que los cuerpos investiguen en su relación con la tierra y les brinda distintas posibilidades de movimiento.</p> <p>2</p> <p>-Fue necesario que la tonalidad del cuerpo cambiara para mantener a las extremidades arriba.</p> <p>-Los cuerpos hacían esfuerzo para mantenerse en equilibrio lo que hizo que la trayectoria hasta la otra pared fuera más lenta.</p> <p>-El cuerpo resolvía cuando perdía el equilibrio. Algunos giraban más rápido para no golpearse, otros solo soltaban el cuerpo, otros usaban las extremidades y otros encontraban salidas en el cerrar el</p>	
--	---	---	--

	<p>-percibo cómo es estar en equilibrio y desequilibrio con este rolar,</p> <p>-como si nuestras extremidades fueran el piso,</p> <p>-puedo tomarme las pausas que necesito</p> <p>-muy en relación a mi peso y respiración, al centro y a la periferia... más lejos, más cerca de mi centro</p> <p>-cada vez que me levanto y camino, me percato de cómo es ahora caminar, cómo me siento</p> <p>-cómo el cuerpo va necesitando espacio, me abro al espacio para flotar y rodar</p> <p>-la cabeza se expande, me permito articular</p> <p>3</p> <p>-Permito que la pelvis se eleve y exploro los apoyos de mis extremidades</p> <p>-sigo relacionando mi centro, mi periferia</p> <p>-me sigo relacionando con mi peso, con la tierra y con el espacio,</p> <p>-¿cómo cambia mi tonalidad?</p> <p>-observo cómo estoy apoyando mis manos... imaginando que mis manos son una medusa, que no es plano</p> <p>-que la información de las manos y de los pies viaja</p>	<p>cuerpo.</p> <p>-En el expandir el cuerpo la conciencia de la cabeza se hacía más presente. Sin embargo, cuando se empezó a hacer uso de ella, aparecía cierta dificultad en su movilidad. Esto me hizo pensar en lo acostumbrados que estamos a tener la cabeza en una sola posición, manteniendo la verticalidad que nos da seguridad por mantenernos estables. La estabilidad también se puede encontrar en la “desorientación”, a partir del tacto.</p> <p>-Cuando caminaban se podía reconocer cómo los pies estaban más activos.</p> <p>-Algunos terminaban el ejercicio y soltaban el cuerpo a su caminata normal, pero después de la indicación de Carola de observar la caminata, prestaban más atención a lo que recibían del ejercicio.</p> <p>3</p> <p>-Se podía observar que la movilidad de la pelvis era complicada y requería de otra tonalidad del cuerpo para poder movilizarla sin que toque el suelo.</p> <p>-También pude ver que, como estos no son movimientos cotidianos, era difícil la</p>	
--	---	---	--

	<p>-ve jugando con los apoyos</p> <p>-cediendo a la tierra, empujando a la tierra</p> <p>4</p> <p>Ahora me junto con una pareja y voy rodando con ella,</p> <p>(En esta parte Carola enseñó el ejercicio trabajando con la P11. Las dos se sentaron espalda con espalda apoyándose entre ellas y apoyando una mano y pie al suelo, con intención de levantar la pelvis para luego volver al suelo a la misma posición y volver a hacerlo hasta llegar al otro lado del salón).</p> <p>-ahora, en este rolar, más atentos al diálogo con el otro</p> <p>-toda la línea para estudiarla, no me tiene que salir perfecto</p> <p>-mantengo ese punto de contacto y por donde se va deslizando ese punto de contacto, a veces ruedo</p> <p>-cómo organizo mis extremidades, el tacto, mi relación al centro,</p> <p>-Respiro</p> <p>-Permito abrir las manos</p> <p>-Manos como medusa: amortiguación,</p>	<p>continuidad de la pelvis arriba.</p> <p>4</p> <p>-El P2 y la P9 tenían cierta dificultad en entregar el peso que se debía a la manera en la que estructuraban su cuerpo para dar apoyos</p> <p>-Algunos encontraban el equilibrio cuando dejaban de tensar el cuerpo y confiaban en el apoyo y peso del otro</p> <p>-Algunos tensan el cuerpo en algunas partes del ejercicio lo que hace que tengan dificultad para fluir con la compañera. Esto se debe también en que aún no confían en que la otra persona la pueda sostener en el apoyo de pesos o que esta persona misma no pueda ser buen soporte para la otra persona.</p> <p>-En este ejercicio influye bastante la posición de las extremidades para poder seguir el punto de contacto. A veces pasaba que algunos, cuando apoyaban las manos no le daban espacio a las muñecas lo que provocaba tensión y riesgo de caer o golpearse.</p> <p>-La imagen de las manos como medusa permitió tener claridad en el apoyo de las manos. Además, amplió la atención ya no solo al otro y el espacio sino también a la información que se estaba recibiendo en</p>	
--	--	---	--

	<p>que pase la información</p> <p>5</p> <p>-Ahora vamos a probar en algún lugar del espacio, cómo es rolar espiralando</p> <p>-Busco y encuentro espirales</p> <p>-Si les gusta seguir un orden: pueden empezar por las manos, por los pies y que a partir de ahí el cuerpo se organice.</p> <p>6</p> <p>-Nos encontramos con una persona y sin darle tanto peso intentamos espiralar teniendo como base a otra persona, los dos cambian e investigan las espirales</p> <p>-Espirales, peso, apoyos, equilibrio</p> <p>-Cambiamos de pareja</p> <p>CAMBIO DE PAREJAS</p> <p>(Después de un tiempo de realizar el ejercicio)</p> <p>-Ahora si quieren siguen con las premisas y si no quieren, no las siguen.</p>	<p>el aquí y ahora.</p> <p>5</p> <p>-Todos echados empezaron a investigar las maneras de rodar espiralando. Esto permitió a la mayoría encontrar un camino para la articulación de todo el cuerpo.</p> <p>-Algunos iniciaban los movimientos a partir de las extremidades, estirándolas y permitiendo que ese estiramiento provoque el rodamiento.</p> <p>-Otros, como la P5, empezaban explorando el movimiento de sus huesos. La P5 se dio un tiempo para escuchar sus costillas y permitió que ellas la llevaran al rodamiento.</p> <p>6</p> <p>-Algunos por no dar todo el peso y encontrar las espirales, se desequilibraban, pero después iban modulando poco a poco. Se daban el tiempo para modular su tono muscular.</p> <p>-Otras personas, que podían articular</p>	
--	---	--	--

		<p>mejor su cuerpo, tenían que reestructurar en cuanto a la persona con la que estaba trabajando.</p> <p>-Cuando se dio el encuentro en pareja, pude ver cómo algunos tienen mayor confianza en entregar el peso y otros para recibirlo. Había algunos también que se sentían cómodos recibiendo y dando peso.</p> <p>-La conversación física en espirales se fue desarrollando más. Los participantes encontraban saltos, cargadas, pausas, apoyos debido a esta conciencia de la espiral que además generaba una nueva atmósfera en el espacio.</p>	
--	--	---	--

JAM

RONDA FINAL

-Cuando se baila con el otro ¿Hay un solo centro? ¿Son dos centros los que conversan?

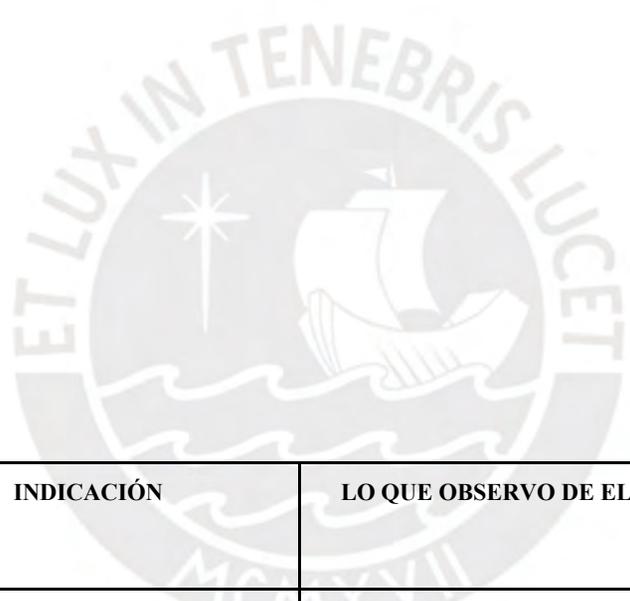
-El espiral es algo progresivo.

-El espiral tiene una tensión, pero curva.

-El espiral se mantiene mientras que haya movimiento.

- Voy eliminando el conflicto, eso no quiere decir pasividad, pero sí buscar salida.
- El espiral es multidimensional.
- Encuentro de curvas, había esto de no saber a dónde estamos yendo.
- El espiral es continuo, busca espacio porque se desplaza.
- Espiral sin espacio, convence envés de expande.
- No perder la tierra, no solo generar una estructura al otro y ofrecer superficie al otro.

SESIÓN 04



EJERCICIO	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Ejercicio de relación con la piel...</p> <p>El foco de atención está en la superficie del cuerpo y en su profundidad.</p> <p>Fue un mismo ejercicio que se desarrolló</p>	<p>Iniciamos echados en el suelo</p> <p>-Reconocemos cómo la piel está apoyada con el suelo.</p> <p>-Cómo se siente esa piel que está siendo apoyada en el suelo y esa piel que no está siendo apoyada.</p>	<p>-La primera parte fue más introspectiva. Invitaba a reconocer el estado en el que cada uno había llegado. Todos estaban echados, con los ojos cerrados dándose el tiempo para sentir la piel e investigar a partir de ello.</p> <p>-Cuando se trajo la idea del cuerpo</p>	<p>En esta sesión no se conversó.</p>

	<p>-Agua, cuerpo líquido contenido por la piel.</p> <p>-Sacudimos moviendo un poco los talones. Si no queremos sacudir, no lo hacemos.</p> <p>-Me permito probar y experimentar cómo mi piel es elástica.</p> <p>-Uso el contacto con el piso para elongar y comprimir, para sentir la elasticidad de mi piel.</p> <p>-Los puntos de contacto cambian reconociéndome como un cuerpo líquido.</p> <p>-Reconociéndome como un cuerpo líquido, con una piel elástica</p> <p>-Reconociendo también partes de mi cuerpo que están en contacto con el piso, pieles en contacto con el piso, mientras otras pieles tal vez están en contacto con el aire.</p> <p>-Notando qué me funciona, ¿me funciona hacer micro rodamientos? ¿me funciona deslizar?</p> <p>-La piel recibe y da información. Temperaturas.</p> <p>-Hay un límite en lo que está dentro y lo que está afuera, ¿cómo la información puede viajar de la piel hacia adentro y de la piel hacia afuera?</p> <p>-La piel como frontera.</p> <p>-Reconozco los estímulos.</p> <p>-La piel de la cabeza, de cada orificio, de</p>	<p>líquido, los cuerpos seguían reposados en el suelo sin hacer ningún movimiento voluntario, pero presentes prestando atención a lo que pasaba consigo mismos.</p> <p>-De a pocos empiezan a mover más el cuerpo. En esta pregunta sobre la elasticidad de la piel, todos aún investigan en los pequeños movimientos y progresivamente</p> <p>-Al volver a traer la conciencia del cuerpo líquido, todos empezaron a moverse un poco más. Había giros, más uso de extremidades y deslizamientos del cuerpo en el suelo, todo en un tiempo sostenido.</p> <p>-P2, P3, P4, P6 y P8 investigan la piel en su elasticidad desde el movimiento de las extremidades. Su aproximación a esta investigación se da con movimientos más grandes.</p> <p>-P14, P5 y P11; investigaban la piel en su elasticidad desde los micromovimientos de sus cuerpos. Empiezan desde lo más mínimo.</p> <p>-Afinación de la escucha con lo que le pasa al cuerpo y conciencia de partes del cuerpo que no solemos tener en cuenta.</p> <p>¿cómo investigaban?</p>	
--	--	--	--

	<p>mis oídos, de las fosas nasales.</p> <p>-Puedo reconocer dónde hay más presión, dónde hay menos presión de la piel.</p> <p>-Recordando que no hay tacto sin movimiento, no hay movimiento sin tacto.</p> <p>-¿Hay tacto sin movimiento? o ¿movimiento sin tacto?</p> <p>-Reconociendo que tocar también es ser tocados</p> <p>-¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estoy sintiendo?</p> <p>-Contacto con la tierra, contacto con el aire.</p> <p>-A veces me voy más hacia adentro, a veces salgo y empiezo a sentir de la piel hacia afuera y me empiezo a vincular un poquito más con el afuera.</p> <p>-Puedo percibir mis cabellos, mis bellos.</p> <p>-¿Dónde está mi atención?... No importa donde esté, permito que viaje.</p> <p>-Piel de los labios, piel de la lengua, la primera piel del ojo, la membrana</p> <p>-Puedo invitarme a mí mismo a dejarme tocar por el espacio, por el aire; en contacto con la tierra, de tal forma que los puntos de contacto de la piel con la tierra van cambiando.</p> <p>-A veces con los ojos cerrados, a veces con los ojos abiertos.</p>	<p>¿a qué nivel van desarrollando su propiocepción?</p> <p>¿qué significan las miradas hacia los demás?</p> <p>¿de qué manera cambia el cuerpo al entrar en este estado de conciencia e investigación?</p> <p>¿Cómo investigan la elasticidad de su piel?</p> <p>¿Cómo entienden el rodar?</p> <p>¿Qué cambios hay al caminar?</p> <p>YA ESTÁN PARADOS</p> <p>-El investigar la piel, les da una nueva conciencia del cuerpo y eso se traduce en su tonalidad y tiempo corporal. Sus movimientos y desplazamientos se dan en un tiempo sostenido y de manera fluida, a veces hay pausas, a veces no.</p> <p>-P2 observa de vez en cuando a los demás. Traduzco esta mirada como una pregunta: qué es lo que los demás están haciendo. En su exploración de la piel empieza a percibir su cuerpo a partir de los movimientos de sus brazos, juega con las posibilidades que le dan sus brazos para moverse y son ellos los que le dan dirección. Aún no explora en la amplitud de los movimientos que hace, como si cortara el flujo natural.</p>	
--	---	---	--

	<p>-Finalmente hay muchísimas pieles.</p> <p>-Me permito a través de esta piel poder reconocermme como un ser de capas, ser de pieles, ser de membranas, ser de líquidos... muchas capas que me envuelven y permiten discernir entre lo que está dentro y está afuera.</p> <p>SE PONEN DE PIE</p> <p>-Y así poco a poco en la escucha de la piel voy a ir a ponerme de pie.</p> <p>-El cómo me paro obedece a la decisión/recepción de mi piel. Me paro al tiempo del recorrido de la piel.</p> <p>-Modulando esta piel que me cubre, me protege, me contiene.</p> <p>-Piel infinita, múltiples direcciones, piel elástica.</p> <p>-¿Qué partes de mi cuerpo tienen una temperatura más altas, otras más bajas, más húmedas o más secas?</p> <p>-¿La piel toca o se deja tocar? ¿algo cambia cuando me enfoco en tocar después de haber estado siendo tocada?</p> <p>-Para los que están de pie, nos permitimos desplazarnos.</p> <p>-¿Cómo es mover mi masa, mi piel?</p> <p>-Vamos a permitir acelerar un poco el tiempo de la piel y al mismo tiempo seguir atendiéndome de la piel hacia</p>	<p>-P3 en su exploración busca el desequilibrio, también observa el espacio y a los otros de vez en cuando. La manera en la que entra en desequilibrio usualmente es dándole peso a su espalda, sin embargo su cabeza está tensa. Su cuerpo aún no se articula de manera completa, pero está en esa investigación que le brinda información sobre su cuerpo.</p> <p>-Puedo notar que los que son nuevos en la práctica, exploran y se desarrollan a partir de las partes del cuerpo que tienen más presente y usan en el cotidiano. De esa manera se aproximan al ejercicio y de a pocos van descubriendo nuevas posibilidades de movimiento.</p> <p>-Cuando Carola hace la pregunta sobre los espirales, el espacio se transforma. Todos empiezan a hacer movimientos espiralados que inician desde distintas partes del cuerpo y que cambian también la tonalidad y tiempo de cada uno. Empiezan a cruzarse más seguido con otras personas del espacio.</p> <p>-Poco a poco disponen más de su cuerpo hacia afuera, la atención ya no se da de manera introspectiva. Ahora se han dispuesto el cuerpo y su atención hacia afuera, a los demás y al espacio.</p>	
--	---	--	--

	<p>adentro y de la piel hacia afuera.</p> <p>-¿Cómo se manifiestan las espirales hoy en esta escucha y conciencia de la piel?</p> <p>-Paso la conciencia de mi piel a mi peso ¿dónde está mi foco para entrar y dejar entrar al otro?</p> <p>PAREJAS</p> <p>-Y luego voy de frente a tocar un cuerpo.</p> <p>-Fijense si podemos seguir la intención de la piel.</p> <p>-En qué estoy más interesado ¿en tocar o en dejarme tocar?</p> <p>-¿Puedo ser sensible a que estoy en esta capa de la piel?</p> <p>-No necesariamente queriendo entrar más adentro.</p> <p>-Con el interés de no invadir un poco más adentro, sino de darme la superficie.</p> <p>-Investigarnos cómo es ese tocar y volver a salir</p> <p>-Les quiero proponer ¿cómo es delizar? ¿cómo es rodar? ¿cuándo estoy deslizando? ¿cuándo empiezo a rodar?</p> <p>-Fijense si puedo encontrar realmente esos límites, de hacia afuera y adentro. Notando cómo deslizo y cómo ruedo.</p> <p>-Piel elástica, el contacto viaja.</p>	<p>En el ejercicio de pareja</p> <p>-El tiempo en el que la mayoría aborda el ejercicio es sostenido debido a que están atentos a recibir información del otro y de uno mismo en el momento de entrar en contacto.</p> <p>-P13 ha puesto mayor atención en su entrega de peso a su pareja. Explora en su tono corporal, suele inclinarse por dar mucho peso. En esta exploración de su tono corporal, por momentos deja de escuchar el cuerpo de su compañera y no es totalmente clara con la intención de su movimiento.</p> <p>-Algunos en este ejercicio logran seguir el punto de contacto, pero de manera más pausada debido a que aún están reconociendo las posibilidades de organización de su cuerpo, se atropellan más pero en ese atropello reciben información de su propio cuerpo (que les permite, algunas veces, reformular).</p> <p>-Otros logran articular más todo el cuerpo en esta conversación física. Tienen menos atropellos, lo que les permite tener mayor facilidad con las trayectorias hacia distintos niveles del espacio. Esa apropiación del espacio se da progresivamente.</p>	
--	--	---	--

	<p>-Permítanse hacer una pausa (hicieron pausa como de 1min).</p> <p>-Ahora, una persona empieza a rodar y para luego la otra persona rueda y para.</p> <p>-La pausa debe ser clara. Habitamos la pausa. La pausa te forma un tiempo importante.</p> <p>-Busco rodar y no deslizar. Y me deslizan. Y si deslizo, reconozco cuando lo hago.</p> <p>-Que sea clara la pausa y cuando el otro inicia, que sea claro el inicio.</p> <p>-Sean exigentes rigurosos. Cuando sientan confusión, paren. No se permitan estar en la confusión.</p> <p>-Sigo el punto de contacto y trato de no saltar a otra parte del cuerpo.</p> <p>-Poco a poco vamos proponiendo al mismo tiempo, siguiendo ese punto de contacto. Ahora nos podemos mover las dos a la vez, siguiendo el punto de contacto sin saltar a otra parte del cuerpo y sin deslizar, buscamos rodar.</p> <p>-Y en este flujo voy encontrando los momentos en el que el punto de contacto me lleva a cargar a la otra persona.</p> <p>-Ahora voy dejando de ser tan rigurosa y me permito algunos deslizamientos y algunos saltos</p> <p>-Ahora vamos abriendo al jam..</p>	<p>-La mayoría realiza el ejercicio haciendo más uso de la parte superior de su cuerpo (de la cadera hacia arriba).</p> <p>-P3 suele apoyar más la espalda al momento de seguir el punto de contacto, su cabeza aún no está suelta lo que hace que tense un poco su columna</p> <p>-En la atención por mantener el contacto con su compañera, P6 se centra en la parte superior de su cuerpo y olvida la parte de abajo por ejemplo las rodillas que las mantiene extendidas, sin flexionar.</p> <p>-Cuando el ejercicio empieza a desarrollarse de manera que ambas personas proponen con mayor continuidad siguiendo el punto de contacto y tratando de no deslizar o saltar a otra parte del cuerpo, de pronto llegan las cargadas espontáneamente y muchas veces como una sorpresa. Algunas veces estas sorpresas generan reacciones como gritos, tensión o soltura del cuerpo.</p> <p>-cómo se desenvuelven en el aquí y ahora</p>	
--	--	---	--

JAM: la mayoría de los nuevos participantes se van cuando empieza el jam

Yo creo que en estos ejercicios se está trabajando la escucha, el desarrollo de la autoconciencia corporal, la concentración para mantener la atención en el aquí y ahora, el espíritu de investigación.



SESIÓN 05

RONDA DE CONVERSACIÓN PREVIA:

CAROLA: Algunos días nos dimos el trabajo de escribir en grupitos, la sesión anterior fue súper fluida de principio y fin y entonces justamente me parecía interesante conversar de cómo sintieron la sesión, cómo les ayudó y qué cosas necesitan o les provoca y en qué se están interesando porque no sé, podemos hacer tantas cosas. O sea la semana pasada trabajamos mucho desde la piel y terminamos hacia el punto de contacto continuo como una herramienta para trabajar justamente el contacto y la conciencia del contacto... hicimos

rodar y deslizar... eso, entonces no sé.. siento que son cosas útiles, básicas que se pueden trabajar una y otra vez y un millón de veces más...no sé ¿qué dicen?... La sesión anterior nos centramos un poquito más en las espirales, de esta conciencia del centro y la periferia y una conciencia más de la kinesfera, de los espirales y cómo desde ahí compartir el peso... eso es lo que tengo acá en mis apuntes... ¿qué dices **P2**? Tu que has estado viniendo cada sesión.

P2: Bueno varias de las veces sí siento que el contact es bien exigente para mí físicamente y no sé cómo... no sé si es algo que pueda ver en alguna sesión, pero sí quisiera exigirme un poco más ... es una mezcla de cosas. Además los martes por ejemplo, yo los domingos juego fútbol y los martes sigo un poquito adolorido y siento que sí se me hace un poco difícil no sé moverme en general, pero en la clase, si está fluida como la anterior, si empezamos bien lentito sí siento que eso mejora...

CAROLA: ¿Y la **P14**, qué dice? ¿Cómo te estás sintiendo tú en tu proceso? ¿Qué te interesa? ¿Qué te provoca?

P14: Todo me parece interesante, todo me interesa y en verdad seguir ahondando, siempre es nuevo para mí a pesar de que lo haya hecho antes entonces siento que estoy más bien en ese proceso... en volver a hacer las cosas y justamente ir encontrándole cosas nuevas entonces todo para mí es bienvenido... sí, no siento que ahorita tenga una necesidad específica.

CAROLA: ¿Alguien más quisiera decir algo?

(nadie responde)

CAROLA: ¿Alguno leyó esto? (señalando a la lectura de “bailar la quietud”). *silencio*. Yo necesito tener estas conversaciones con ustedes porque si no siento que solamente estoy viniendo a dar una clase de lo que yo quiero... Es también como que nada, cuestionar invitarlos a que se cuestionen justamente qué quieren hacer ¿no? A veces siento que es más fácil o sea no pensar y recibir ¿no? recibir lo que está bueno, recibir y está bien también ¿no? pero como que les devuelvo la pelota para que yo también pueda seguir compartiendo desde este lugar en el que estoy ahorita.

P11: Yo tengo un interés que es en relación al trabajo en tríos. Sí, hay algo ahí como... no sé, en relación al trío algo que me interesa es cómo poder tener esa atención en los diferentes estímulos y en diferentes fuerzas que me ingresan y que yo a la vez propongo y si algo quizás también en relación a la colaboración de ese sistemita de a tres. Cómo se colabora para esa danza, no se algo por ahí... me di cuenta que en los jams, mi manera de estar en los tríos siempre es una y es periférica como de los brazos.

INTERESES:

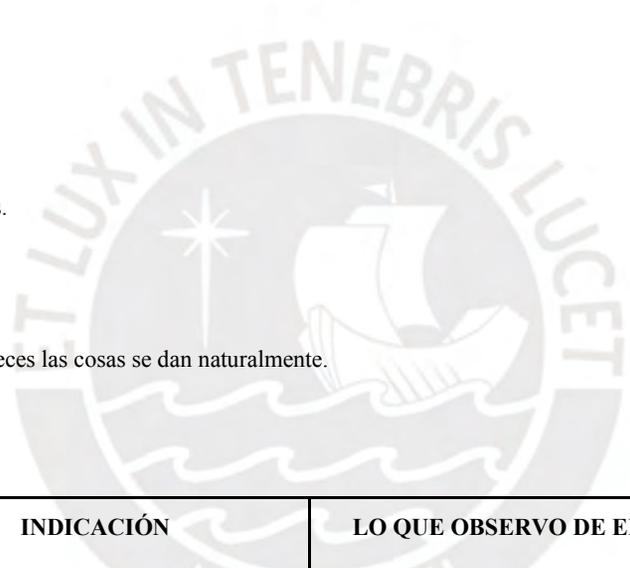
-Trabajar el rol de uno mismo en los tríos.

-Investigación y ejercicios prácticos.

-Cómo es ser base. Repensarlo desde ejercicios concretos.

-Repartición del peso cuando se recibe.

-Pensar, hacer y el no pensar. Que mi cuerpo piense. A veces las cosas se dan naturalmente.



EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
ACTIVACIÓN (3 PERSONAS) A y B deben tocar a C para activarlo.	-Dos personas deben tocar a la persona del centro para activarla. -Desde lo que esta persona me ofrezca. -¿Cómo me invita este cuerpo a activarlo?	Esta activación del cuerpo de quién está siendo tocado se da en capas. Primero van desde lo más superficial hasta ser más profundos en el toque.	No se conversó.
TABLA BAJA Y ACOMPAÑAMIENTO	(No hubo mucha guía. Fueron ejercicios concretos)	-P4 tendía a usar el brazo como palanca para hacer la espiral.	No se conversó.

<p>A: Es soporte. 4 patas.</p> <p>B: Busca y siente la estructura de A. Pone su centro encima de B.</p> <p>C: Ayuda a B a espiralar, también fluye con él.</p>		<p>-En el ejercicio de espiralar sobre el cuerpo del otro se tenía que buscar que el centro no se deslice a la parte del cuerpo que tenga más peso (piernas o cabeza y brazos) sino que se mantenga en el cuerpo del otro. Si el centro se deslizaba lo que sucedía era que volvía al piso. Se salía del cuerpo en el que se estaba apoyando.</p>	
<p>TABLA ALTA Y ACOMPAÑAMIENTO</p> <p>A: Es soporte. 4 patas.</p> <p>B: Pone su centro encima de B.</p> <p>C: Ayuda a B a espiralar, también fluye con él.</p>	<p>(No hubo mucha guía. Fueron ejercicios concretos)</p>	<p>-En esos intentos por mantener el cuerpo encima espiralando, los cuerpos parecían ir reconociendo lo que estaban haciendo mal, lo que no les permitía mantenerse encima del cuerpo del otro. Buscaban y se preguntaban cómo reorganizar el cuerpo. Entre ellos se ayudaban.</p> <p>-Las personas con más experiencia en la práctica ayudaban dando sugerencias sobre cómo repartir el peso del cuerpo.</p>	<p>No se conversó.</p>
<p>DIÁLOGO DE 3 EN EL DAR APOYO</p> <p>A: Busca dar apoyo a C</p> <p>B: Busca apoyarse en C</p> <p>C: Da soporte a A y se apoya en B.</p>	<p>(No hubo mucha guía. Fueron ejercicios concretos)</p>	<p>-P4, al estar encima de la P14 que era su base, solía encoger el cuerpo, cerrar el cuerpo. Esto hacía que su peso totalmente cargado y tienda ir hacia abajo. Cuando se dio la indicación de espiralar, sintió la necesidad de abrir el cuerpo. Poco a poco iba reconociendo de qué manera el cuerpo se debía estructurar para poder espiralar. Prueba, error. Descubriendo. Empezó a hacer uso del brazo como palanca al agarrarse del cuerpo de P14, quien la estaba cargando, pero eso hacía que su cuerpo se tense más. P14 le</p>	<p>No se conversó.</p>

		<p>sugirió no hacerlo y en lugar de eso le recomendó direccionar las extremidades al espacio.</p> <p>-La P14 también tenía prueba y error. Logró mantenerse en el cuerpo del otro más rápido.</p> <p>-Se podía notar la confusión que en algunas ocasiones causaban risas sobre lo que se estaba haciendo precisamente ¿se estaba solo dando apoyo? ¿se estaba solo apoyando? Estas preguntas surgían y revelaban lo complicado que era enfocarse en hacer solo una cosa cuando son más cosas las que están pasando. También revelaba la información nueva que recibían del ejercicio.</p> <p>- Me parece que este ejercicio devuelve información al cuerpo sobre su estado, de esta manera permite activarlo de distintas maneras.</p>	
--	--	--	--

RONDA DE CIERRE

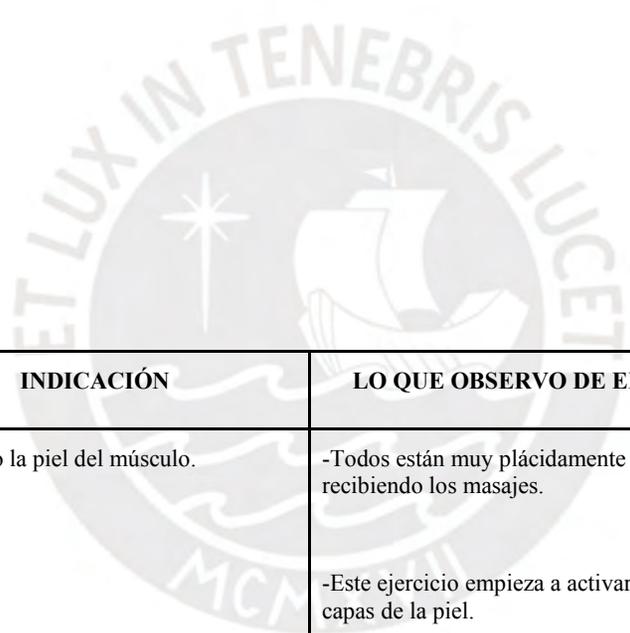
A: A veces estábamos tan concentrados en el punto.

B: Lo sentí muy estructural ¿cómo hacer que esa estructura siga fluctuando?

C: Sentía que mi atención podía estar en varios lugares.

D: Tienes que ocuparte en la tarea de estar con el otro, para el otro. No te estás ocupando de sacar una emoción personal. No va por ahí.

SESIÓN 06



EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>MASAJES</p> <p>Sentados en el piso A le hace masajes a B desde la fascia. Intercambio de roles.</p>	<p>-Separando la piel del músculo.</p>	<p>-Todos están muy plácidamente recibiendo los masajes.</p> <p>-Este ejercicio empieza a activar las capas de la piel.</p>	<p>No se conversó.</p>
<p>EJERCICIO DE TRANSICIÓN</p> <p>Después de los masajes se va al suelo y se empieza a explorar la elasticidad de la piel desde el suelo. Poco a poco se van</p>	<p>-¿Qué caminos se abren a mi conciencia?</p> <p>-¿Por dónde viaja esta piel interna?</p> <p>-Ayuda mucho seguir, tomar conciencia de las espirales que nos recorre.</p>	<p>-Con la experiencia del masaje van todos al suelo y empiezan a buscar que el suelo los toque. Esta búsqueda se da de manera que varios empiezan a deslizar su cuerpo por el suelo, otros a estirar el cuerpo.</p>	<p>No se conversó.</p>

<p>levantando al nivel medio y con el tiempo se llega a estar de pie.</p>	<p>-Con la propiocepción muy activa.</p> <p>-Y en los pies también, cómo es ese adherirse.</p> <p>-Poco a poco vamos dejando que esta piel elástica nos vaya levantando.</p>	<p>-Empiezan a tener un movimiento lento y contenido, pero muy en la piel.</p> <p>-Algunos cierran los ojos, lo que les permite concentrarse más y no distraerse fácilmente. Otros no los cierran. Solo algunos de estos que no cierran los ojos, se distraen.</p> <p>-El cuerpo de todos parece estar presente y el salón se transforma por la calidad de energía que transmiten. Me da la sensación también de que todo se estuviera dando en un tiempo distinto al real.</p> <p>-Mientras están echados, no se puede ver, pero se puede percibir que hay una investigación en presente que se está dando.</p> <p>-Después de que Carola da la indicación de ir levantándose, no demoran mucho en ir hacia arriba. Pero este ir hacia arriba se vuelve muy orgánico y no permite darse cuenta del cambio del ejercicio porque todo termina siendo muy continuo y en la escucha.</p> <p>-Cuando se levantan, se puede ver que las espirales se hacen muy conscientes en el cuerpo de cada uno y los toman haciendo</p>	
---	--	---	--

		más rápido el llegar a estar de pie.	
<p>EJERCICIO DE PAREJA</p> <p>1</p> <p>A y B están frente a frente. A pone sus manos en los hombros de B y desde ahí hace que el cuerpo de B rote hasta llegar al límite del movimiento. B no debe mover los pies.</p> <p>Se intercambian roles.</p> <p>2</p> <p>A toma la mano de B y desde ahí busca espiralar el cuerpo de B extendiéndolo al espacio.</p> <p>Cambio de roles.</p>	<p>1</p> <p>-Voy a hacer que el cuerpo de mi pareja rote.</p> <p>-Investigar esa continuidad.</p> <p>-Voy jugando con esos límites.</p> <p>-Pongo mis manos en sus hombros y solo la invito a rolar y ella abrirá el cuerpo con la consigna de no mover los pies.</p> <p>INTERCAMBIO DE ROLES</p> <p>2</p> <p>CAMBIO DE PAREJAS</p> <p>-Uno va a tomar la mano del otro. El que toma la mano va a buscar espiralar el cuerpo del otro extendiéndolo al espacio.</p> <p>-Dos veces cada mano.</p> <p>-Esta vez, cuando el que está siendo movido llega al límite del movimiento, el que mueve le suelta la mano.</p> <p>-El que está siendo movido llega a rotar un poco los pies hasta que el que mueve le suelta la mano y en consecuencia sale de su eje.</p>	<p>1</p> <p>-En este ejercicio se puede ver cómo algunos de los que van a ser movidos se anticipan al movimiento. Sin embargo esto se va modulando poco a poco. Cuando el que mueve quita las manos antes de terminar el movimiento y el otro se mueve solo, el que está siendo movido recibe la información de que no está escuchando y vuelven a probar.</p> <p>-En este ejercicio todos empiezan a aprender sobre los límites del cuerpo y empiezan a probar de qué otras formas se puede hacer que el cuerpo vaya más allá.</p> <p>2</p> <p>-Algunos siguen adelantando el movimiento.</p> <p>-Otros no siguen el flujo natural.</p> <p>-Algunos estiran más la espalda.</p> <p>-Otros espiralan más la parte baja del cuerpo, flexionando las rodillas.</p> <p>-Algunos llegan a salir de su eje y otros no. Los que no salieron de su eje no recibieron el impulso necesario para llegar al límite de sus movimientos. Por</p>	<p>No se conversó.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Dos veces con cada mano. -Espiralando el otro cuerpo. 	<p>otro lado, algunos de los que salieron de su eje anticiparon el movimiento y no pasaron realmente por el límite del movimiento.</p>	
<p>ESPALDA CON ESPALDA</p> <p>A y B están espalda con espalda. A va espiralando su cuerpo en un plano sagital. Inicia por la espalda y a la vez va moviendo a B. B debe escuchar y seguir el movimiento al que A lo está llevando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Estoy fraccionando. -Uno mueve al otro. -Trabajo con la fascia. -Cuando no haya claridad, traten de hacer una pausa. -Las direcciones tienen que venir por una piel interna, la fascia. -El peso está, pero no es lo que manda. -Arrastrando o rodando o deslizando. <p>CONVERSACIÓN</p> <p>JAM</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Puedo notar que P13 entiende que para mover al otro es necesario dar peso. Ella da más peso de lo necesario lo que hace que su compañera en lugar de seguir el movimiento resista o salga de su eje. -Algunos se toman más tiempo para proponer y escuchar la propuesta. Le prestan atención al mínimo movimiento. -El arrastrar, rodar y deslizar; da más posibilidades de movimiento y permite que se un diálogo fluido, con menos atropellos. -El movimiento del grupo empieza siendo lento pero termina tomando más velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Me pasa que no estoy entiendo bien o si me estoy mandando yo cuando no me toca. -Cuando tengo que espiralar con las piernas se me hace más difícil.



SESIÓN 07

Guía: Mariana De Los Rios

RONDA DE INICIO

Mariana presentó lo que iba a proponer trabajar.

- Trabajar las fuerzas

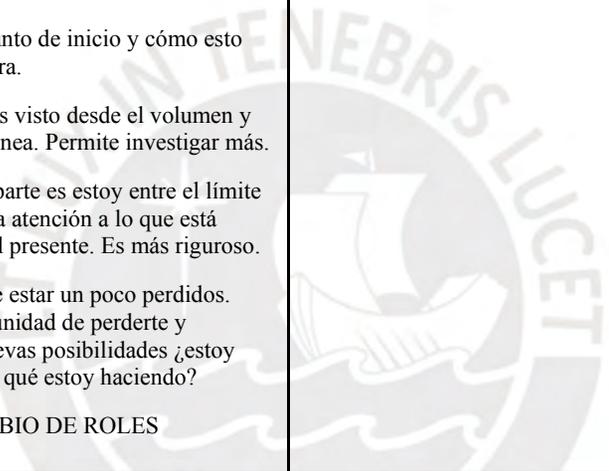
- ¿Qué posibilidades de movimiento me permito?

- Esta danza es estas fuerzas.

- Escuchar, sentir cómo están las fuerzas.

EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>EJERCICIO DE RELACIÓN CON LA TIERRA</p> <p>Todos echados en el suelo</p>	<p>-Nos permitimos un tiempo para sentir nuestro peso, nuestros apoyos, escuchar a nuestro cuerpo.</p> <p>(10min después)</p> <p>-Empujar en dirección a la tierra y en otros ángulos</p> <p>-Vector de fuerza a la tierra que permite jugar con el otro.</p> <p>-Echados boca arriba empezamos a reconocer cómo se está apoyando el cuerpo en el piso.</p> <p>-¿Qué partes del cuerpo están empujando, apoyando más?</p>	<p>-La primera parte fue bastante introspectiva con un ritmo lento.</p> <p>-Trabajo de investigación corporal. Si bien al inicio solo veía a los cuerpos echados, podías reconocer que pasaban por un proceso para sentirse y relacionarse con la tierra. No todos, por momentos, algunos se distraían y miraban a los otros.</p> <p>-Cuando se dio la indicación de empujar la tierra, no era muy claro para todos cómo hacerlo. Cuando empezaron hacer uso de sus extremidades encontraron más posibilidades de movimiento. Esto hizo que me de cuenta de que es más complicado observar los pequeños movimientos del cuerpo, las fuerzas que estamos ejerciendo todo el tiempo al suelo y al espacio. Lo que siempre está es</p>	<p>No se conversó.</p>

		más difícil de ver.	
<p>EJERCICIO DE DOS: INVESTIGACIÓN DEL MOVIMIENTO DEL OTRO</p> <p>A mueve a B con el objetivo de investigar el movimiento de B. B está echado y A está sentada o parada moviendo a B.</p>	<p>-Una va a seguir boca arriba echada y la otra le va a dar una fuerza a la que está echada, tomando alguna parte de su cuerpo, para investigar el movimiento de la que está echada.</p> <p>-Esta fuerza se da a través de los huesos y los músculos.</p> <p>-Ver hasta dónde llega la fuerza y si no logro observar, adivino.</p> <p>-Siempre atenta a observar.</p> <p>-Busquen, no tanto la carncita, sino la estructura ósea.</p> <p>-Es como estimular y activar las partes del cuerpo.</p> <p>-Ahora la persona que está moviendo va a levantar la rodilla de la persona que está echada, y va a hacer que apoye su pie para mantener la rodilla arriba. - Exploren en el movimiento provocado por la fuerza que aplica la persona que está echada a la persona que está moviendo el cuerpo.</p> <p>(7min)</p> <p>-La que está acostada busca cambiar de posición para darle más posibilidades a la que mueve.</p> <p>-Mientras que la que está acostada va configurando sus movimientos, la otra persona va investigando en sus movimientos.</p> <p>-El trabajo de quien está acostado no es</p>	<p>-Los ejercicios de ejercer fuerza en el compañero es una manera de activar el cuerpo y devolverle información al cuerpo.</p> <p>-Todos se mantienen atentos en buscar distintas formas de mover el cuerpo del otro y sentir hasta dónde resuena este movimiento.</p> <p>-Este es un trabajo principalmente de observar a detalle lo que está pasando parte por parte del cuerpo.</p> <p>-Algunos de los que están recibiendo el movimiento que ejerce el otro en ellos, algunas veces también anticipan el movimiento y dejan que su cuerpo reaccione naturalmente al movimiento.</p> <p>-Otros de los que recibían el movimiento, en algunas ocasiones, caían en abandonar el cuerpo por lo que era más difícil para el otro investigar el movimiento. Esto se corregía en el momento, pero una primera reacción de unos cuantos.</p>	<p>No se conversó.</p>

	<p>solo leer sino dejarse mover.</p> <p>-Quien está acostada está un poco más activa.</p> <p>-Quien está recibiendo la fuerza tiene que buscar la manera de hacer que esa fuerza la devuelva a la tierra y no dejar que se chorree.</p> <p>-¿Me han entendido?</p> <p>-Este es el punto de inicio y cómo esto llega a la tierra.</p> <p>-Empujar más visto desde el volumen y no desde la línea. Permite investigar más.</p> <p>-La primera parte es estoy entre el límite del sueño y la atención a lo que está pasando en el presente. Es más riguroso.</p> <p>-Esto permite estar un poco perdidos. Buena oportunidad de perderte y encontrar nuevas posibilidades ¿estoy empujando o qué estoy haciendo?</p> <p>INTERCAMBIO DE ROLES</p>		
<p>EJERCICIO DE DESESTABILIZAR AL OTRO</p> <p>A de pie en su estructura. B buscará desestabilizar la estructura de A empujando partes del cuerpo de A para que salga de su eje.</p>	<p>-Uno de pie y el otro va a buscar desestabilizarlo.</p> <p>-Que el que está siendo movido no se quede como un palo sino que haya muchas posibilidades de permeabilidad.</p> <p>-Ir algo veloz para no darle tiempo para presuponer los movimientos.</p> <p>-El que está siendo movido tiene que buscar seguir estable.</p> <p>-Tú debes notar cuánto estoy permitiendo</p>	<p>-En este ejercicio fue muy interesante ver cómo cada uno se disponía a los toques del otro. Algunos se ponían tiesos para no dejarse mover, pero con el tiempo empezaban a encontrar mayor movilidad sin desestabilizarse. Esta reacción me hace comprender la manera en la que, muchas veces, se entiende el estar estable como sinónimo de no dejarse afectar por lo exterior, de mantener el cuerpo rígido en una postura que no permita que nos muevan.</p>	<p>No se conversó.</p>

	<p>y probar cuánto voy a permitir.</p> <p>-Diálogo entre los pies y la tierra.</p> <p>-Huesos.</p> <p>-Empujar los talones y las caderas principalmente.</p> <p>-Tener las posturas disponibles en distintas direcciones.</p>	<p>-Los que buscaban desestabilizar debían ser estratégicos en las partes del cuerpo que empujaban. Así empezaban a investigar de qué manera, con unos empujes en lugares específicos, es más fácil desestabilizar a la otra persona sin la necesidad de sarmaquearlo o hacer mucho movimiento.</p> <p>-Para los que estaban recibiendo fue más complicado cuando la velocidad de los empujes aumentó y se podía ver un esfuerzo orgánico por mantenerse estables.</p>	
<p>EJERCICIO TOMAR EL AVANCE EN PAREJAS</p> <p>A avanza hacia B y no deja de avanzar. B sigue a A retrocediendo, la toma de la pelvis o del pecho y la devuelve al piso.</p>	<p>-Uno va avanzar, con la intención de no parar, hacia la otra persona. La otra persona toma a la que está avanzando desde el pecho o la pelvis y la conduce, devuelve al piso.</p> <p>-Cuando se toma el avance no se lucha con el peso del otro, se lo recibe para devolverlo a la tierra.</p> <p>-Probamos unas cuantas veces</p> <p>INTERCAMBIO DE ROLES</p> <p>-Probamos unas cuantas veces también.</p> <p>-Ahora B, en lugar de tomar a A con las manos buscará tomar el avance de A con diferentes partes del cuerpo sin provocar un choque sino (lo explica mostrándolo, es como si el cuerpo se amoldara para recibir al otro).</p> <p>-Aclaración: No espero en una posición a</p>	<p>-Lo que pasaba bastante es que la persona que iba a recibir el avance lo hacía de manera atropellada, es decir, provocaba un choque en lugar de una continuidad que devolviera a la tierra.</p> <p>-Los que iban avanzando tenían que seguir avanzando, pero sin empujar. El límite entre estas dos consignas era difusa. Tenía que ver con seguir avanzando con todo el cuerpo y no con empujar la parte del cuerpo que el otro estaba tomando para hacer que vuelva a la tierra. En estas pruebas cada uno fue dándose cuenta de eso y trataban de reorganizar el movimiento abriendo más al espacio.</p> <p>-En algunos momentos pasaba que las</p>	<p>No se conversó.</p>

	<p>que el otro llegue. Acompaño el movimiento.</p> <p>INTERCAMBIO DE ROLES</p> <p>-Ahora no nos despegamos y en esta dinámica tomamos el avance y luego avanzo para que tomen mi avance. Dinámica en la que intercambiamos roles constantemente.</p> <p>-Y así vamos abriendo al jam.</p>	<p>personas esperaban en la posición para recibir al otro lo que seguían provocando choques y no permitía que se tome el avance.</p> <p>-Cuando empezó a hacerse más rápida la dinámica y ahora eran los dos quienes iban y quienes tomaban el avance, por turnos, empezó a salir el ejercicio. El cuerpo iba notando lo que tenía que hacer, se empezaron a sentir más cómodos con los desplazamientos, los recibimientos y las tomas de avances.</p>	
--	--	--	--

RONDA FINAL:

A: El estar con los ojos cerrados hace estar más en riesgo. Estás en riesgo todo el tiempo y eso te pone en estado de alerta.

B: Es lo que modifica tu cuerpo.

C: Somos una generación muy visual. Me sentía como agua en un envase de goma lo que modificaba mis movimientos.

D: El tocar y ser tocados hacía que se den más tiempo para sentir cuando son tocados ¿Qué cambia cuando toco y cuando soy tocada?

E: El enfoque.

F: También la manera en la que uno se mueve. Más activo, menos activo.

SESIÓN 08

A partir de esta sesión empezaron personas, a parte de los participantes, que conversaron con Carola para poder estar en alguna de las sesiones.

EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Posición en cuatro: Manos, antebrazos, cabeza, rodillas y pies apoyados en el suelo</p> <p>La persona en esa posición debe ir hacia adelante y hacia atrás llegando a poner el sacro en las pantorrillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conectando -Permítanse respirar, relajar la mandíbula -Movimiento muy primario -Cercioreense de no sentir presión -Movimiento del coxis y sacro -Los brazos y piernas están de soporte -Y si apoyo la cabeza, fíjense si puedo sentir esa primera vértebra. -El atlas articulándose con la cabeza -Estirando la mandíbula -Pausa -¿Cómo fue? <p>CONVERSAN Y RETOMAN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que el coxis vaya hacia adentro y empuje a la columna. -Los brazos están ahí, para ayudar a ser soporte. -Y empiecen chiquitito para poder sentir ese inicio. Engranando hacia el atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> -P3 va muy rápido de un movimiento a otro. Recibe la indicación y trata de hacerlo al momento. Su investigación es un poco más apresurada como si tuviera el objetivo de lograr hacer la forma del ejercicio. Da la sensación de que está bastante en los pensamientos. -Carola ayudó a la P3 a ir vértebra por vértebra hacia adelante y hacia atrás. -En algunos participantes no había claridad sobre cómo poner la mano por lo que no eran precisos en su intención. Algunos llegaban a modificar el movimiento del otro al tratar de llevarlos en lugar de acompañarlos y otros casi no se hacían sentir porque no ofrecían apoyo. -Por otro lado habían personas que si se tomaban su tiempo para escuchar y estaban en el ejercicio. 	<p>CONVERSACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No me salía esa C. -Era difícil distinguir el recorrido de las vértebras. -Me ayudó el contacto por delante. - “Ceder y empujar de la cabeza al coxis” -Carola: La cervical se forma al momento de succionar.

	<p>-Sabido que siempre puedo hacer una pausita. Empiezo a ceder si hay una tensión y luego continúo.</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Si no se qué hacer con mis manos, no tengo que hacer mucho. Una mano en la cabeza y otro en el sacro.</p> <p>-No conduzco, acompaño intuitivamente. Es un estar ahí.</p>	<p>-La pausa servía para que puedan retomar el ejercicio en escucha.</p> <p>-Había dificultad en el acompañar intuitivamente en lugar de conducir, requería de mucha atención en las chicas.</p>	
<p>A en posición de 4 patas busca avanzar y B lo toma de la cabeza. A y B ejercen presión sobre el otro. Se desplazan en distintos niveles del espacio.</p>	<p>-Tanto uno como el otro ejerce presión.</p> <p>-Avanzar sintiendo la presión que ejerce el otro.</p> <p>-El objetivo es también avanzar sintiendo la estructura del otro y dejando que el otro sienta mi estructura.</p> <p>-Hay desarrollo de la fuerza.</p> <p>-Presión.</p> <p>-Me ayuda esa compresión para saber por dónde guiarla.</p> <p>PEQUEÑA CONVERSACIÓN</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Luego de atrás hacia adelante.</p> <p>-Siempre encontrar la manera de atravesarme.</p> <p>-Para mantener el equilibrio del otro tengo que ir desde abajo.</p> <p>-Es necesario encontrar la dirección a partir del punto de contacto.</p>	<p>-No había suficiente presión en el toque de Sandra hacia su pareja lo que hacía que la otra no pudiera avanzar porque no sentía la fuerza que invitara a hacerlo.</p> <p>-El ejercicio requería avanzar haciendo presión con todo el cuerpo. Escuchando las estructuras de cada una y permitiendo que se comuniquen de tal forma que avancen en este encuentro de fuerzas.</p> <p>-En el empuje de atrás hacia adelante las personas estaban muy atentas en investigar cómo hacer para movilizar al otro. Este ejercicio requería de mucha escucha, en un momento se buscó movilizar buscando dar equilibrio.</p>	<p>-La P11 que estaba haciendo dúo con Carola: El sentir su fuerza me daba el deseo de avanzar.</p> <p>-La P3 y su pareja: Nos faltaba sentir presión para sentir el avance.</p>

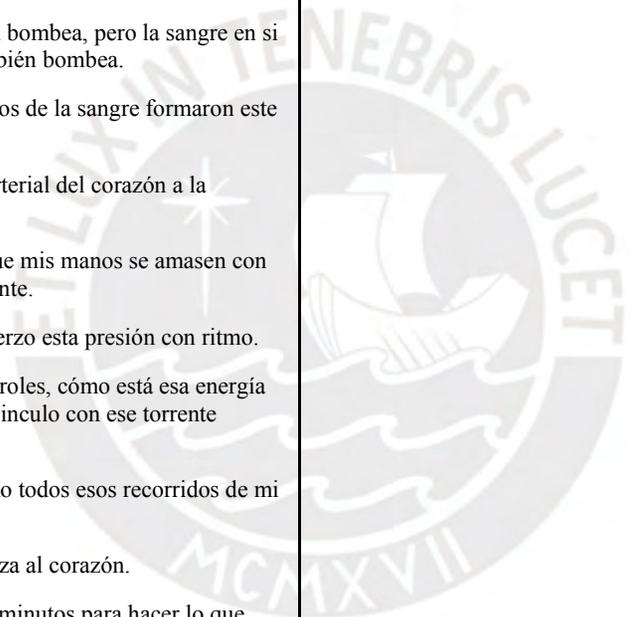
<p>Coxis con coxis. A y B ejercen presión sobre el otro y se desplazan por el espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se busca el equilibrio ejerciendo peso con peso. -Pueden avanzar juntas. -Buscan mover al otro desde el punto de contacto. -Sin cortar, ahora, un poco con la cabeza. -A veces puede haber más, a veces menos. Pero sí, seguir con esa intención de seguir comunicándonos de manera integral. -Seguir en esta curiosidad de la columna al coxis. -Que eso no implique tener las cabezas pesadas. -Danza muy espiral. -En el encuentro de empujes, las dos reciben información del cuerpo del otro, de su estructura. Deben sentirse para seguir avanzando. 	<ul style="list-style-type: none"> -El cuerpo de la P3 se veía tenso. Sus hombros estaban arriba y le costaba tener continuidad en sus movimientos, sin embargo se podía ver que esta vez se daba más de tiempo para escuchar. Su propio cuerpo parecía devolverle información sobre cómo se estaba moviendo y ella empezó a escuchar eso. -Puedo ver algunas costumbres del cuerpo que no permiten que haya soltura y disponibilidad total. -La P3 tiene dificultades en el manejo y control del peso. Pero esa información es devuelta a ella misma, a veces recibe la información y a veces no. -La P3 se tensiona cuando levanta la cabeza para seguir en la vertical, mientras que se le invita a una horizontal. Hay un miedo para pasar de la vertical a la horizontal por lo que no entrega todo su peso. En el nivel bajo se siente más segura, se mueve con mayor comodidad. Se echa porque el suelo la soporta. Parece estar en un estado de alerta, atenta a lo que va a pasar. -En la P11 la cabeza va como una continuación del movimiento 	
---	---	---	--

SESIÓN 09

EJERCICIOS	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>EJERCICIO DE CONTACTO CON LA SUPERFICIE DE LA PIEL</p> <p>B está echado en el suelo y A sentado al lado de B. A toca con la mano a B sin presionar, sin empujar con la intención de investigar esa tonalidad de contacto con el otro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dando a las células mi piel, de la mano. -Entrar en contacto con la superficie de otro cuerpo -Cada momento cediendo un poco más a la tierra. -Puedo cambiar el punto de contacto, puedo permanecer en ese contacto. -Notando como apoyo mis manos para estar tranquila. Para estar presente y tranquila. -Notando cómo recibo este contacto celular. Notando si percibo algún cambio de mi tono. -Encuentren la manera de retirar las manos para volverse a echar. -No tiene que ser eterno. Puede ser fluido encontrando nuestro ritmo de a dos. B se levanta y A queda echada. <p>CAMBIO DE ROLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -El cuerpo del que está echado permanece relajado. -Lo que puedo ver en este ejercicio es cómo la gente se relaciona mediante la investigación de sus cuerpos. Me da curiosidad saber lo que está pasando dentro de esos cuerpos. Por fuera se puede ver que reciben el contacto que se da de manera amable y se nota la presencia de los cuerpos. Pero más no puedo observar. Hay una comunicación e investigación que se da más allá de lo que se puede ver. 	<p>No se conversó.</p>
<p>EJERCICIO DE CONTACTO CON LA ESTRUCTURA ÓSEA</p> <p>B está echado en el suelo y A sentado al lado de B. A toca con la mano a B esta</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Permítanse seguir los caminos óseos. -Intuitivamente invitando a la toma de conciencia ósea. -Siempre con mucha curiosidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Por lo que veo el que está echado sigue teniendo el cuerpo relajado en el suelo. No impone ni da resistencia. Solo está recibiendo información. -P3 y P2 se centran en presionar los 	<p>No se conversó.</p>

<p>vez con la intención de llegar a los huesos..</p>	<p>Estudiando juntos. Aprendiendo juntos.</p> <p>-El punto no es querer cambiar al otro sino devolver presencia.</p> <p>- ¿Cómo es brindar información ósea?</p> <p>-Dejándome tocar por el piso. Con el piso, somos un trío.</p> <p>-Ahora el que está tocando se echa y el que está siendo tocado, poco a poco, se para.</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-¿Cómo es tocar huesos y dejarme tocar? Por el piso, por el otro.</p> <p>-¿Cómo hago para dar información ósea más que muscular?</p> <p>-Puedo presionar, puedo mecer.</p> <p>-Noto cuando aparecen otros tejidos en mi conciencia, en mi percepción.</p> <p>-El foco no es masajear o corregir al otro, mi foco es reconocer.</p> <p>-Reconociendo cómo es esta información que recibo y aceptando esa información.</p>	<p>huesos.</p> <p>-El P2 activa los huesos desde los pies. Toca dedos, talón tobillo.</p> <p>-La activación de los huesos se da de distintas maneras. A veces algunos no son muy precisos y miran alrededor para guiarse de los otros.</p> <p>-Este tocar también les da información sobre las partes del cuerpo que están tocando.</p> <p>-El que está echado tiene el cuerpo presente y recibe.</p>	
<p>EJERCICIO DE TACTO PARA ACTIVAR EL SISTEMA CIRCULATORIO</p> <p>A está sentada y B echado. A toca el</p>	<p>-Voy a colocar la mano en el corazón de mi compañero.</p> <p>-Puede ayudar colocar la otra mano en mi corazón.</p> <p>-Me voy a permitir ir del corazón a las</p>	<p>-En este ejercicio, la persona que está tocando el corazón se está permitiendo escuchar al otro tocándolo del corazón a las extremidades.</p>	<p>No se conversó.</p>

<p>corazón de B y va del corazón a través del tacto.</p>	<p>manos, en el sentido de las arterias. Un toque arterial.</p> <p>-Tres veces desde el corazón a un brazo. De ese corazón a la otra extremidad.</p> <p>-Conecto mi respiración. Respiro y ese oxígeno viaja a través de mi sangre.</p> <p>-Siempre en ese sentido. Del corazón como centro hacia la periferia. No regreso.</p> <p>-A los órganos también les llegan arterias desde el corazón.</p> <p>-Entonces solo tres veces encontrando el ritmo.</p> <p>-Las arterias son impulsantes, como torrentes.</p> <p>-Entonces yo también me voy posicionando. Cómo está mi apoyo, mi empuje con la tierra.</p> <p>-Sangre que recorre.</p> <p>-Encuentren el ritmo pulsante como el corazón.</p> <p>-Voy del corazón a la cabeza.</p> <p>-Y luego voy al revés. De la periferia al corazón. Encontrando, tal vez, un ritmo.</p> <p>-Arterias están llevando CO2 para devolverle oxígeno a los pulmones. Todas van de vuelta.</p> <p>-Notando cómo está mi peso ahora, cómo está mi danza de a tres.</p> <p>-Estar en la sangre es también estar en</p>	<p>-Algunos se toman más tiempo, otros menos. Todos van abriéndose a una conciencia del centro y la periferia en el cuerpo del otro.</p> <p>-Los que están tocando, buscan también posicionarse de manera que estén presentes sintiendo la relación de su propio cuerpo con el cuerpo del otro.</p> <p>-Puedo deducir que muchas cosas suceden en la experiencia, pero eso es lo que yo no alcanzo a ver.</p>	
--	--	---	--

	<p>los huesos.</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Entonces cuando cambian de rol, ponen la mano en el corazón del otro.</p> <p>-¿Cómo están sus venas?</p> <p>-Empatizo y sintonizo con el tiempo, el ritmo.</p> <p>-El corazón bombea, pero la sangre en si misma también bombea.</p> <p>-Los caminos de la sangre formaron este centro.</p> <p>-Circuito arterial del corazón a la periferia.</p> <p>-Permito que mis manos se amasen con ritmo pulsante.</p> <p>-Amaso, ejerzo esta presión con ritmo.</p> <p>-En ambos roles, cómo está esa energía cuando la vinculo con ese torrente arterial.</p> <p>-Percibiendo todos esos recorridos de mi sangre.</p> <p>-De la cabeza al corazón.</p> <p>-Un par de minutos para hacer lo que necesiten.</p>		
<p>EJERCICIO DE ESCUCHA EN EL PISO</p>	<p>-Entrar en una especie de dúo con el suelo. Viendo qué es lo que resuena de este ejercicio.</p>	<p>-Todos inician quietos en el suelo, poco a poco empiezan a moverse.</p>	

<p>Echados en el suelo escuchando lo que pasa con sus cuerpos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un momentito con el piso para ver qué resuena. -Flujos del sistema respiratorio. -Contacto con mi respiración, mis huesos. -Dejarte tocar, dejarme mover. -Corazón pulsante. -Energía que viaja por las arterias hacia afuera, que me conecta hacia afuera. -Flujo de mis venas que me ayudan a balancear, a mover. -Conectando el peso como flujo, como fluido y que ese me permita viajar de abajo a arriba, de arriba a abajo. -Siempre hablamos de espirales, entonces recorro las espirales de mi sangre, de mis huesos, de mis fluidos. -Uso esos circuitos que me ayudan a ponerme de pie y a volver al piso. -Me proyecto al espacio. -Peso y flujo, con los fluidos de soporte. 	<ul style="list-style-type: none"> -En un momento empiezan a abrirle espacio a la respiración por lo que su cuerpo empieza a expandirse en el suelo. -Algunos se dejan mover por el suelo y encuentran la fluidez en esa relación. -P3 está aún está en movimientos pequeños. Se toma su tiempo para moverse con mayor fluidez, va en un tiempo distinto al grupo. -P2 explora en sus espirales tratando de articular cada parte del cuerpo en sus movimientos. -Cada uno a su tiempo va poniéndose de pie haciendo uso de las espirales. A algunos, las espirales les desestabilizan, pero siguen el flujo del movimiento. -Las espirales y el subir y bajar hace que la velocidad vaya aumentando. Cada uno articula el cuerpo de manera que se les haga más fácil fluir. En algunos aún hay atropellos por la manera en la que suelen apoyar el cuerpo para levantarse, pero buscan seguir el flujo. 	<p>No se conversó.</p>
<p>EJERCICIO DE ARRIBA HACIA</p>	<p>-Busco una pareja, me apoyo en el otro y</p>	<p>-Cuando se levantaron y empezaron a moverse, el movimiento se proyectaba al</p>	<p>No se conversó.</p>

<p>ABAJO</p> <p>A y B apoyados van de arriba hacia abajo.</p>	<p>buscamos ir hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>-Muy en el fluido.</p> <p>-Me apoyo en los recorridos del flujo para no colapsar. Me entrego al peso, pero viajo sin colapsar.</p> <p>-Con una mente muy en los fluidos, que no me detenga. Me adapto como el agua.</p> <p>-Puntos de apoyo amoldables al piso.</p> <p>-En algún momento están subiendo y bajando.</p> <p>-¿Cómo? Ustedes lo van construyendo.</p>	<p>espacio. Iban bastante en espiral y llegaron rápidamente arriba. Estaban siguiendo sus circuitos. Iban de arriba a abajo.</p> <p>-A la P3 le tomó más tiempo levantarse.</p> <p>-El movimiento era bastante dinámico en una tonalidad similar en todo.</p> <p>-Bastante agua.</p>	
<p>EJERCICIO DE VERTER EL PESO</p> <p>A está en cuatro patas y B vierte su peso en A.</p>	<p>-Diferencia entre colocar el peso y verter el peso</p> <p>-Uno va a estar en cuatro y el otro va a entrar a verter su peso en el cuerpo de su pareja. Como vertiendo agua en el vaso.</p> <p>-Vierto mi peso y entro, entro por sus tejidos.</p> <p>-Probar entregar el peso vertiendo.</p> <p>-¿Cómo voy entrando por los tejidos del otro? Tiene que ver con un traspaso, con un penetrar.</p> <p>-Fijate de inhibir ese impulso de ya por aquí y déjate llevar por ese no sé a dónde voy a llegar.</p> <p>-¿Qué implica verter el cuerpo?</p> <p>-Verter hacia abajo y verter hacia arriba.</p>	<p>-La base de la P13 aún es un poco inestable. Se toma tiempo para escuchar el movimiento, pero le cuesta no adelantar sus movimientos. Hay bastante de eso. De adelantar la respuesta del movimiento antes de recibir. La mente está más presente.</p> <p>-A P2, cada vez menos, pero lo sigo viendo en bloque es decir aún no hay continuidad en su entrega de peso. Pero sí es consciente del ejercicio y trata de modular.</p> <p>-A la P2 aún se le hace difícil verter su cuerpo. Se le ve algo técnica buscando hacer algunos movimientos que ya conoce.</p>	<p>No se conversó.</p>

		<p>-Algunos entregan el peso de manera continua, pero a veces en el final se pierde el control del peso.</p> <p>-Otros sí llegan a amoldarse bien desde el inicio hasta el final.</p>	
<p>EJERCICIO DE VERTER EL PESO ESPALDA CON ESPALDA</p>	<p>-Espalda con espalda uno vierte el peso en el otro que lo recibe y trata de devolverlo a arriba. A estar parados.</p> <p>-A mí me ayuda bastante buscar la curvita para devolver arriba al otro.</p> <p>-Para abrir al jam, retomar el ejercicio de bajar y subir vertiendo, compartiendo peso</p> <p>JAM..</p>	<p>-A varios se les dificulta devolver el peso desde arriba por eso terminan cargando más que devolviendo.</p> <p>-Muchos estuvieron por un tiempo tratando de devolver el cuerpo con poco éxito por lo que Carola dio la recomendación de seguir la propia curva del cuerpo.</p> <p>-Esto hace que me de cuenta cómo es que para alguien que tiene mayor conocimiento de cada parte del cuerpo es más claro la manera en la que se debe realizar el ejercicio que para alguien que no conoce el cuerpo de tal manera. El contact se nutre de distintos conocimientos sobre el cuerpo.</p>	<p>No se conversó.</p>

SESIÓN 10

GUÍA: Christian Olivares

CÍRCULO DE INICIO

Christian presenta el enfoque que va a abordar en la sesión:

¿Cómo yo permito que el tiempo venga hacia mí? Una manera de proponer eso es en la espera. Puede haber muchas imágenes de la espera. Una imagen puede ser cuando estás en la orilla del mar, nunca sabes qué está pasando, pero te estás moviendo. Es una espera más activa, más al espacio, al acecho. Ahora pienso que el tiempo no puede desligarse del espacio.

EJERCICIO	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
PRIMERA DINÁMICA: CÍRCULO PARADOS JUNTOS	<ul style="list-style-type: none">-En círculo, juntos, sentir el tiempo a través de la respiración. Con los ojos cerrados.-Pueden permitirse soltar.-Uno va entrando al círculo, los demás sienten su presencia.-Luego salen, abren al espacio.-Poco a poco expanden sus movimientos y si me encuentro con una persona la recibo y será esta persona con la que trabaje.	<ul style="list-style-type: none">-Cada uno cerró los ojos y empezaron a darle espacio a la respiración.-Todos estaban soltando el cuerpo, en un momento empezaron a tambalearse de un lado a otro. Estos movimientos eran pequeños y naturales.-Cuando uno entraba al círculo se podía percibir cómo los demás sentían su presencia. En el silencio, los movimientos mínimos del cuerpo se podían percibir.-Siguen con los ojos cerrados y cuando se encuentran con la otra persona, intuitivamente empiezan a hacer contacto con distintas partes del cuerpo para sentirse y reconocerse cada uno.	No se conversó.

<p>SEGUNDA DINÁMICA: PAREJAS. INGRESO AL CUERPO DEL OTRO EN DISTINTOS NIVELES</p>	<p>-Me voy a tomar un tiempo para que mi dúo vaya al suelo, boca abajo.</p> <p>-Uno boca abajo y el otro ingresa al cuerpo del otro de distintas maneras.</p> <p>-Este ingreso me lleva a rolar sobre la superficie del otro, como un rodillo.</p> <p>-Y luego ingreso en el cuerpo del otro que está, esta vez, en cuatro patas.</p> <p>-Si no estoy en mi base pierdo la conexión que estoy trabajando con mi pareja.</p> <p>-El reto está en cómo ustedes pueden aletargar el movimiento, haciéndolo de una manera amable y amplia.</p> <p>-Después en un nivel alto</p>	<p>-Los cuerpos poco a poco buscan ir al suelo permaneciendo en contacto.</p> <p>-Algunos pocos buscan ingresar en el cuerpo del otro teniendo tanto cuidado que no dan suficiente peso. Parece que no sintieran aún confianza en que el otro pueda recibirlos.</p> <p>-Otros encuentran formas amables para entrar en el cuerpo del otro y el encuentro se da escuchando ambos cuerpos.</p> <p>-Cuando toca entrar en el cuerpo del otro en un nivel alto, algunos empiezan a tener mayor dificultad para mantenerse estables estando arriba.</p> <p>-Siguen en la constante investigación de buscar distintas formas de entrar al cuerpo del otro.</p>	<p>No se conversó.</p>
<p>TERCERA DINÁMICA</p>	<p>-Están en contacto en parejas y uno deja el contacto y se va. El otro, que es dejado, debe decidir si sigue al que lo dejó o toma distancia.</p> <p>-Luego van cambiando los roles, sin hablar.</p> <p>JAM.</p>	<p>-Este ejercicio resulta interesante porque permite ver la manera en la que se relacionan los practicantes cuando de pronto hay un vacío ¿dejo que se convierta en un vacío? ¿busco a la persona que me dejó? ¿lo dejo? ¿cómo se decide abordar ese abandono?</p> <p>-Algunos siguen el movimiento y nunca</p>	<p>No se conversó.</p>

		<p>llegan a despegarse.</p> <p>-Otros dejan ir a la persona que abandona, pero se puede percibir que no dejan de relacionarse a pesar de que están separados físicamente aún hay una relación que permite que, de alguna manera, sigan juntos.</p> <p>-Otros buscan seguir el movimientos, pero como el otro se va muy rápido de pronto se desconectan.</p> <p>-Siguen probando hasta que los roles se difuminan y entran en el jam con esa conciencia de dejar ir siguiendo en relación.</p>	
--	--	---	--

- Me ha sido grato verlos en la escucha.
- La escucha del tiempo facilita la fluidez y la continuidad en el contacto.
- Carola: Aquí hay algo de tender al choque o al no dar peso.
- Todo era transición todo el tiempo.
- El imaginario está. La representación no es teatral, pero sí evoca.
- Escucha y capacidad de sentir.
- Cómo me acerco y cómo me alejo.
- No todo es igual y hay muchas capas.
- Había algo que los conectaba cuando se separaban.
- Tiempo para acercarme cuando quiero y no cuando no quiero.
- En un inicio estaba súper contenido y luego se aligeró.
- El tiempo a la escucha hizo más amable las entradas.



SESIÓN 11

EJERCICIO	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>Ejercicio de activación</p> <p>En círculo, parados, cada uno empieza a tocar su cuerpo con intención de activar cada parte de él. Primero despacio con intención de tocar las capas superficiales, las de afuera y luego más fuerte con intención de profundizar e ir activando hasta los huesos. En este proceso, se agrega la consigna de hacer que el cuerpo vibre, rebote y que la voz salga.</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Me empiezo a tocar. -Empiezo a vibrar, a rebotar. -Soltando la voz. -La voz también hace sentir los huesos a través de sus vibraciones. -Golpeteando el pubis, el sacro. -Golpeteando los esquiños. -Golpes firmes. -Contacto con la cabeza, volver a la cabeza, huesos del rostro -Mantengo el rebote. -Último minuto, voz, huesos, rebote. -Luego voy a ir volviendo a una quietud aquí parados. <p>1.1</p>	<p>-Cada uno empieza a activar su cuerpo con el tacto. En el espacio se observa una progresión de intensidad en cuanto a los toques que se dan. Sin embargo no son todos, algunos pocos no son precisos y no dan mucho peso en sus toques.</p> <p>-Cuando se empieza a soltar la voz son pocos los que emiten sonidos. La mayoría tiene un respiración más silenciosa.</p> <p>-En este ejercicio, las personas se dan un tiempo para activar cada capa de cuerpo. Todos se ven atentos en realizar esta acción. Observándolos me pongo a pensar que ese simple ejercicio no solo está activando las capas del cuerpo sino que está ofreciendo una consciencia más integral del cuerpo.</p> <p>-Cuando los practicantes empiezan a tomar atención en cómo el cráneo y las distintas partes de su cuerpo tocan sus manos, sus toques empiezan a ser un</p>	<p>No se conversó.</p>

	<p>-Voy a ir a mi cráneo, voy a tocar mi cráneo y voy a sentir cómo mi cráneo toca mis manos.</p> <p>-Puede ser una mano, pueden ser dos.</p> <p>-Son los huesos desde mi cabeza los que tocan mi mano, la clavícula tocando mi mano, el esternón tocando mi mano</p> <p>-¿Cómo ese toque resuena en todo el cuerpo?</p> <p>-¿Cómo se da ese toque interior?</p> <p>-¿Cómo se modifica mi cuerpo con unas manos receptivas a ser tocadas?</p> <p>-Fijense un rato cómo es este ejercicio con la pelvis. La pelvis es la que toca.</p> <p>-Y así permítanse un momento más y en esta conciencia de tocar y ser tocados preguntándose, percibiendo qué toca a qué.</p> <p>-Voy a ir bajando un poquito más al piso.</p> <p>-Entonces empiezo a ofrecer ir al piso.</p> <p>-Dejo que el piso toque mi tibia, el omóplato.</p> <p>-Busco ser claro, consciente de qué parte de mi cuerpo estoy ofreciendo al piso para que sean tocados.</p> <p>2</p>	<p>poco más pausados. Se puede ver que están tratando de prestarle atención al mínimo detalle. Este ejercicio implica que ellos cambien la idea usual que se tiene del tocar y se enfoquen en ser tocados. Esta investigación se da de manera minuciosa, pareciera que el tiempo fuera otro.</p> <p>-Algunos, al tener esta nueva conciencia, progresivamente empiezan a mover más el cuerpo que las manos. Este movimiento no se da de manera fluida, sin embargo parece no requerir ser fluido.</p> <p>-Siguen en un tiempo lento, tocando su cuerpo y sintiendo cómo cada parte de su cuerpo toca sus manos.</p> <p>-Los movimientos que se hacen desde la pelvis parecen activar más al cuerpo en su movilidad.</p> <p>-Poco a poco empezaron a ir en el suelo en un tiempo lento y peso ligero.</p> <p>-Después de que cada uno se puso la venda y volvieron al suelo, empezaron a investigar en sus propios movimientos en un tiempo lento. Estando en el suelo, muchos investigaban en sus movimientos pequeños.</p>	
--	---	---	--

	<p>-Quisiera que tomemos la venda y nos tapemos los ojos.</p> <p>-Entonces sigo en la consciencia de tocar y ser tocados.</p> <p>-Quisiera que tomemos la venda y nos tapemos los ojos.</p> <p>-Entonces sigo en esa consciencia de tocar y ser tocados.</p> <p>-Les voy a pedir, si pueden, que encuentren otros huesos que alcance otros cuerpos.</p> <p>-Con esa misma curiosidad de no saber, voy entrando a tocar otros huesos, dejándome tocar por esos huesos.</p> <p>-Puedo usar mis manos, si quiero; si quiero, no.</p> <p>-¿Cómo busco el otro cuerpo?</p> <p>-Entonces que ese contacto con un otro me forme de un contorno de los apoyos.</p> <p>-Permítanse seguir en contacto con sus huesos para entrar en contacto con el otro, volviendo al rebote, en esa retroalimentación constante del rebote.</p> <p>-Y observar cómo están ustedes en ese intercambio ¿estoy más en el dejarme tocar? o ¿estoy más en el tocar? ¿qué me provoca más?</p> <p>-Y fijense qué pasa si agrego la consciencia de atravesar ¿tocar para atravesar?</p> <p>-¿Qué hace esa tarea de dejarse</p>	<p>-Una participante se alejó por un momento del grupo y empezó a investigar en el espacio, caminaba sin saber a dónde iba mientras reconocía el espacio estando con la venda.</p> <p>-En la consigna de alcanzar otros cuerpos, los practicantes dispusieron su cuerpo al espacio de tal manera que pudieran encontrarse con los otros. Algunos empezaron a hacer más uso de las extremidades y a estirar el cuerpo, como estaban bastante cerca el encuentro fue rápido.</p> <p>-Se dan un tiempo para estar en el contacto. El diálogo corporal es un poco más lento. El P2 usa la mano para tocar a los que están cerca de él.</p> <p>-En esta investigación todos están bastante conectados entre sí. La venda permite que puedan enfocarse en el sentido del tacto.</p> <p>-La escucha está presente. Se puede ver que ninguno de estos cuerpos está imponiendo.</p> <p>-El toque de la participante 16 aún está</p>	
--	---	--	--

	<p>atravesar?</p> <p>-Entonces me apoyo, toco y percibo cómo puedo atravesar el otro cuerpo y entrar en contacto con otros huesos.</p> <p>-Percibo cómo es tocarme desde los huesos y la piel.</p> <p>-Noto cómo el tiempo cambia, dura, se elonga a través de la piel.</p> <p>-Toco y me dejo tocar atravesando de la piel al hueso, del hueso a la piel.</p> <p>-Noten cómo es que están tocando o dejándose tocar.</p> <p>-Si es un contacto amical...</p> <p>-Toco con las manos o con la pelvis ¿qué partes de mi cuerpo hago disponible?</p> <p>-Entro y salgo de la piel al hueso y del hueso a la tierra</p> <p>-Atravieso, dejo atravesar</p> <p>-Entonces muy receptiva a ver como ese toque me está moviendo a través de la piel, a través del hueso</p> <p>-Recordando que el tocar va de la mano del mover</p> <p>-Entonces a partir de esta posibilidad de atravesar de la piel a los huesos, de los huesos a la piel; permítanse cada vez más entregar el peso.</p> <p>-Entonces busco superficies en qué apoyarme.</p> <p>-Busco superficies para apoyarme desde</p>	<p>en la capa superficial de la piel, como una caricia. Pero el ejercicio requiere ahora ir hasta los huesos y aún no ofrece un contacto con esa profundidad.</p> <p>(la participante 16 es una de las personas que asistieron a las últimas sesiones del grupo).</p> <p>-Se puede observar que el contacto es amable y que escucha. Hay una experiencia que está siendo vivida y da vistazos de lo que es.</p> <p>-El P2 usa la espalda y a partir de ahí intenta articular el cuerpo en relación con la P11. Se requiere escucha a lo que sucede en el momento.</p> <p>-Cuando empiezan a buscar apoyo, el tono del cuerpo cambia y la danza se empieza a mover más por el espacio.</p> <p>-En algunos se podía ver que esta escucha a su propio cuerpo y al cuerpo del otro los movilizaba para ponerse de pie.</p> <p>-Se podía ver que a otros les costaba más entrar en relación por sus propios hábitos de movimiento como el ofrecer constantemente un tacto muy suave y</p>	
--	--	--	--

	<p>la piel a los huesos y de los huesos a la piel</p> <p>-Permito que el dejarme tocar se transforme en el dejarme mover y que eso reorganice de alguna manera mis apoyos.</p> <p>-Intenten ponerse de pie apoyando piel y hueso, apoyándose en el otro.</p> <p>-La tarea es ponerse de pie.</p> <p>-Entonces busco apoyarme en la tierra, apoyarme del otro.</p> <p>-Me dejo tocar por el piso, me dejo tocar por el otro</p> <p>-Y vamos a hacer una pausa</p>	<p>con poco peso.</p> <p>-Los cuerpos fueron rápido en la acción de pararse.</p> <p>-El P2 tardó en levantarse. Cuando sintió más cuerpos en contacto con él, se fue levantando. Tuvo bastante pausa antes de levantarse.</p>	
<p>EJERCICIO 2: DIÁLOGO CON LOS OJOS VENDADOS</p> <p>En parejas, A que está con los ojos vendados toca a B que será la guía. B se empezará a mover y A tiene que buscar mantenerse en contacto. B puede ofrecer apoyo a A y si A lo permite B puede apoyarse en A.</p>	<p>(para este ejercicio, Carola tomó a la P11 para explicar el ejercicio)</p> <p>-La P11 que está con los ojos vendados me va a tocar a mí que voy a ser la guía y motor.</p> <p>-Yo me voy a empezar a mover y la persona con la venda tiene que buscar seguir en contacto.</p> <p>-Puedo invitarla a que se apoye en mí, puedo apoyarme en ella también si ella me lo permite.</p> <p>-La persona con la venda puede entrar y salir sin perder el contacto.</p> <p>-Ir atravesando desde ahí para seguir</p>	<p>-Las personas que están vendadas que está siguiendo el movimiento del otro han decidido confiar en el otro y se permiten fluir a lo largo del espacio.</p> <p>-Las personas que están vendadas buscan ser la extensión del movimiento del otro por lo que se puede ver cómo adaptan su cuerpo para seguir lo que el otro propone.</p> <p>-Las guías están muy atentas de la otra persona pero a la vez tratan de escuchar el cuerpo de la persona vendada a la que guían de tal manera que el movimiento no sea individual. Se toman algunas pausas para escuchar.</p>	<p>PEQUEÑA CONVERSACIÓN:</p> <p>-¿Cómo pasar de este sentir a moverme?</p> <p>-Sentí la dificultad de usar los apoyos para tocar otro niveles. Entonces digo ¿cómo ese tocar se transforma en dejarme mover y encontrar apoyo?</p> <p>-¿Qué significa atravesar?</p> <p>-Me ayudaba ver el hueso poroso para atravesarlo.</p> <p>-A mí me invitaba a presionar un poquito más.</p> <p>-Que atravesase la capa. De estar aquí a estar en la otra capa.</p> <p>-Va cambiando algo de peso mío que me</p>

	<p>dando peso, mantenerse con el otro.</p> <p>PEQUEÑA CONVERSACIÓN ENTRE TODOS</p> <p>-Y más que ir a ver qué hago, voy retomando lo trabajado: entrar y salir.</p> <p>-La persona que moviliza incluye al otro como parte de su cuerpo.</p> <p>-Que mi cuerpo esté con el otro, organizo mi cuerpo a que esté con el otro.</p> <p>-Y para los que están con los ojos abiertos cómo encontrar la propia danza.</p> <p>-Entonces a veces voy a dar más peso, a veces menos</p> <p>-A veces busco más superficies de contacto, de apoyo</p> <p>-¿Qué tanto me amoldo? ¿Qué tanto cedo?</p> <p>-Entonces el que está moviendo también está ofreciendo el cuerpo como un piso.</p> <p>-Entrando y saliendo de la piel a los huesos, de los huesos a la piel.</p> <p>-Vamos a continuar este dúo en este formato de jam</p>	<p>-Los dos roles organizan su cuerpo de tal manera que puedan fluir continuamente en la dinámica. Estos roles no parecen ser muy complicados para los practicantes quienes han encontrado una forma de moverse, no totalmente continua, pero a partir de la escucha.</p> <p>-El participante 17 estaba dejando ir el cuerpo. Tocaba, pero no con suficiente peso como para seguir en contacto con su pareja. Carola lo ayudó a seguir en el contacto con el otro haciéndole dar cuenta que no estaba dando peso y no estaba siguiendo al otro.</p> <p>(el participante 17 es una de las personas que asistió a las últimas sesiones del grupo)</p> <p>-La danza de la participante 16 no era fluida, paraba e iniciaba de nuevo con otra parte del cuerpo.</p> <p>-La P11 buscaba seguir en lo que se le ofrecía por lo que a veces terminaba siendo cargada y su diálogo con la otra persona era continua. La constante escucha de lo que sucedía en cada momento era lo que le permitía seguir.</p>	<p>permite atravesar.</p> <p>-Cuando estoy en el hueso es más fuerza.</p> <p>-La resonancia y porosidad del hueso es lo que me permite tocar más allá, mientras que el otro puede dejarse atravesar o puede quedarse ahí y quedar en la tierra.</p> <p>-Hay algo con la resistencia, con la presión. No es algo duro. Más que querer apretar, quieres entrar. Tiene que ver con la intención.</p>
--	--	--	---

SESIÓN 12

EJERCICIO	INDICACIÓN	LO QUE OBSERVO DE ELLOS	LO QUE ELLOS DICEN
<p>EJERCICIO DE RECONOCIMIENTO PERSONAL</p>	<p>Carola trajo a Bonnie, el esqueleto. Empezaron reconociendo el lugar y la forma del sacro en Bonnie. Después en cada uno de ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Volver a este sacro te puede ayudar a engranar las caderas. -Reconocer las articulaciones y sus movimientos. -El sacro está entre dos huesos iliacos. -Cada articulación implica movimiento en el espacio. -Tenemos la articulación entre el sacro y el coxis. -En realidad el sacro es la continuación de 	<ul style="list-style-type: none"> -Cada uno observa con atención el esqueleto y trata de buscar los huesos que están observando en su propio cuerpo. Empiezan a tocarse para reconocer cada hueso. -Se puede ver que el mover e investigar qué posibilidades de movimiento tienen el sacro y la pelvis, les permite activar la conciencia de esas partes del cuerpo. -Algunos vuelven a ver el esqueleto para reconocer cada hueso y articulaciones del sacro y coxis en su propio cuerpo. -Otros empiezan a realizar movimientos ondulantes a partir del movimiento del 	<p>CONVERSACIÓN</p> <p>(La P11 trabajó con la participante 16 y la participante 18 con la participante 19)</p> <p>P11: Hubo como un salto en la transición de manos, brazos y pelvis que cuando la participante 16 me dio su peso lo sentí de sorpresa y golpe. También porque en un inicio no me estaba dando peso desde las manos y los brazos y cuando llegó la pelvis fue sorpresivo.</p> <p>Participante 18: La transición fue muy progresiva. Todo se dio a su momento. Cuando yo iba a dar más peso, ella ya estaba lista, su pelvis, para recibir más peso.</p> <p>Carola: Sí. Se trata de dar peso desde mi</p>

	<p>la columna.</p> <p>-Toda la médula está pasando por el cuerpo de la columna y los huesos.</p> <p>-Entonces con esas imágenes vamos a nuestro cuerpo y el cuerpo del otro.</p> <p>-Nos ponemos en parejas.</p>	<p>sacro. Investigando cómo resuena cada movimiento que hacen en todo el cuerpo.</p>	<p>centro más que desde las manos.</p>
<p>EJERCICIO DE PAREJAS RECONOCIMIENTO DEL SACRO</p> <p>En parejas, A echada y B sentada toca y reconoce el sacro de A para trabajar con los ligamentos la acción de comprimir y descomprimir.</p>	<p>-Entonces lo que les voy a pedir es que reconozcan cómo es el sacro de este otro.</p> <p>-Con la palma completa, más que con los dedos.</p> <p>-Lo que vamos a hacer es trabajar con los ligamentos.</p> <p>-Entonces presiono el esqui6n con la cresta iliaca, tres veces. Como comprimiendo.</p> <p>-Vamos a sentir c6mo los ligamentos quieren abrir el espacio.</p> <p>-Entonces tambi6n pidiendo permiso para tocar porque son partes que tal vez no todos quieren que las toquen</p> <p>-Escuchando al ligamento.</p> <p>-No importa si no llego a sentir que estoy sobre el ligamento. -Entonces lo que est6 pasando es que el ligamento se est6 comprimiendo y luego abre espacio.</p> <p>-La idea es comprimir y luego abrir.</p> <p>-Vamos a hacer eso un rato y luego cambiamos de roles.</p>	<p>-Carola muestra c6mo es el ejercicio en el cuerpo de la participante 16, antes de que los dem6s lo hagan..</p> <p>-Empiezan reconociendo el esqui6n y la cresta iliaca de sus compa6eros para poder realizar la acci6n de presionar estas partes del cuerpo.</p> <p>-Todos ponen total atenci6n y se dan un tiempo para sentir c6mo los ligamentos quieren abrir espacio. Lo hacen una y otra vez de manera calmada.</p> <p>-A pesar de que no todos puedan sentir el abrir de los ligamentos. Tienen la imagen de que lo que est6 pasando con los ligamentos es que se comprimen y luego abren espacio.</p> <p>-Me parece que este ejercicio les permite investigar y conocer los movimientos naturales del cuerpo. No solo a las</p>	

	<p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Entonces primero solo tocamos huesos y luego hacemos la compresión de esa zona del sacro y pubis.</p> <p>-Vizualizando qué tengo claro y qué no.</p> <p>-Entonces ayuda también pedir si se puede tocar el pubis.</p> <p>-Los ligamentos tienen un movimiento súper específico. Van de aquí a acá. La tienen clara.</p> <p>-Entonces sí, con la confianza de comprimir y descomprimir.</p> <p>-Un poco en un lado, un poco en el otro para sentir la perspectiva.</p> <p>CAMBIAN DE LADO</p> <p>-Entonces en el otro lado ya estoy buscando esas comprensiones.</p> <p>-Tomo dos puntos y trato de unirlos como si quisiera juntar mis manos.</p>	<p>personas que están tocando sino también a las personas que están siendo tocadas porque están reconociendo, a partir del toque del otro, su propio cuerpo y los movimientos de su propio cuerpo.</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Las personas que ahora tocan buscan hacer lo mismo e investigar a través del cuerpo del otro.</p> <p>-Se toman un tiempo para reconocer esos huesos, movimientos. No hay reacciones de incomodidad o para pedir que paren. Todos se sienten cómodos investigando el cuerpo desde el cuerpo.</p>	
<p>EJERCICIO DE PESO ENTRE PAREJAS: SENTADAS Y ECHADAS.</p>	<p>-Luego voy a empezar a moverle desde la pelvis.</p> <p>-Y desde ese contacto óseo, le voy a dar</p>	<p>-Algunos cuando empiezan a mover la pelvis del otro, ejercen fuerza desde sus brazos en lugar de peso desde el cuerpo.</p>	

<p>A echada de lado y B sentada atrás de A. B da peso a la pelvis de A para empezar a moverla, a darle una dirección.</p>	<p>peso para invitarla a moverse.</p> <p>-Entonces más que manipular, le das peso a su pelvis.</p> <p>-Y sí, a veces la invitas a una dirección y a veces la escuchas.</p> <p>-Entonces voy vinculándome con mi propia relación con el piso.</p> <p>-Sintiendo el peso y el contacto con la tierra.</p> <p>-Y poco a poco, voy tomando también la cresta iliaca para hacerla sentar y luego volver a bajar. Y le damos presión.</p> <p>-Entonces ya estoy trabajando con todo mi cuerpo hacia la tierra. Es un diálogo.</p> <p>-Vamos participante 16 Quieres apoyarte en el piso a través de la pelvis de la P11.</p> <p>-Y poco a poco, puedo empezar a usar los antebrazos.</p> <p>-Y fíjense si pueden empezar a usar su propia pelvis en el sacro, pelvis del otro.</p> <p>-Entonces ahora estoy moviendo ya no con las manos o los brazos sino con la pelvis.</p> <p>-Entonces lean cuando hay una dirección al piso o a sentarme.</p> <p>-Entonces cómo articulo mi pelvis y cambio de niveles.</p> <p>-Entonces conversamos con la pareja para ver qué funcionó y qué no funcionó. Antes de cambiar de roles.</p>	<p>-Otros sí dan peso y buscan movilizar la pelvis de su compañero.</p> <p>-Empiezan a dar pausas para escuchar también lo que el cuerpo del otro propone. Tratan de seguir también esa dirección.</p> <p>-La idea de la relación con la tierra parece ayudar a quienes se les hace más complicado entregar peso. Tratan de ordenar su cuerpo de manera integral para entregar peso.</p> <p>-Para la participante 16 aún es complicada dar peso, sus empujes hacia mariana aún son muy livianos.</p> <p>-Cuando empezaron a usar el antebrazo todo el cuerpo se dispuso de otra manera, y luego con la incorporación de la pelvis ya todo el cuerpo empezó a moverse en el otro.</p> <p>-Algunos encontraron un flujo continuo que les permitió ir de manos a antebrazos y de antebrazos a pelvis, de manera continua sin causar choques con el cuerpo del otro.</p> <p>-Otros ya tenían las manos puestas, luego</p>	
---	---	---	--

	<p>PEQUEÑA CONVERSACIÓN</p> <p>CAMBIO DE ROLES</p> <p>-Un reconocimiento para luego trabajar las compresiones. Puede trabajarlo de manera global o específica.</p> <p>-Fijense, prueben el otro lado para ver qué posibilidades hay.</p> <p>-Notando cómo la pelvis se puede comprimir y luego descomprimir.</p> <p>-Y ya desde estar apoyando las manos, estoy vinculando mis manos a mi propio centro.</p> <p>-Puedo tomar la pelvis desde las crestas iliacas para sentar y también para volver a echar.</p>	<p>las sacaban para poner los antebrazos y después de la misma manera para colocar la pelvis. Esto hacía que la persona que estaba echada recibiera el peso de manera abrupta.</p> <p>-La pelvis empezó a mover el otro cuerpo. Algunos eran precisos con las direcciones y otros se daban un tiempo para sentir de qué manera podría mover al otro desde la pelvis.</p> <p>-Empezaron a probar mover al otro desde la pelvis y esto provocó que se desplazaran cada vez más por el espacio.</p>	
<p>EJERCICIO DE DIÁLOGO A PARTIR DE LA PELVIS</p>	<p>-Estoy en un diálogo donde ambos pueden proponer.</p> <p>-Entonces mi pareja puede ir hacia una dirección y ustedes pueden ofrecer una pequeña resistencia hacia otra dirección.</p> <p>-Cómo amoldo mis manos, hacia dónde me dirijo.</p> <p>-Entonces puedo poner más presión en el esquión, en la cresta iliaca.</p> <p>-Cómo eso me invita a cambiar mi</p>	<p>-Empezó un diálogo en el que se tomaban tiempo para escuchar las direcciones del cuerpo.</p> <p>-Algunos probaban otras direcciones tan solo dejando de responder a la invitación del otro, por ejemplo, haciendo pausas.</p> <p>-El participante 17 a veces no es tan claro</p>	

	<p>cuerpo.</p> <p>-Y en esa transición voy apoyando cada vez más mi pelvis.</p> <p>-Y desde el contacto con la pelvis sigo ejerciendo presión y voy moviendo al otro.</p> <p>-También escucho la propuesta que es con el otro.</p> <p>-Entonces no hay roles, ambos podemos iniciar y ambos podemos dejarnos mover por el otro.</p> <p>-Y estoy a la escucha del otro, si no entiendo pues me detengo.</p> <p>-Y de alguna manera nuestras pelvis siempre se están buscando.</p> <p>-Entonces busco que mi cuerpo se amolde de tal forma que los cuerpos se atraigan.</p> <p>-Y estamos practicando iniciar desde la pelvis.</p> <p>-Entonces en este diálogo con la pelvis, escuchemos cómo las pelvis se movilizan.</p> <p>-Entonces pongamos en práctica qué tan riguroso puedo ser con el yo quiero, yo me muevo, siempre escuchándonos con la consigna de movernos juntos.</p> <p>-Y si sienten que su pareja no les da suficiente peso, pídanle más peso; y si sienten mucho peso, pidan menos peso.</p> <p>-Y luego vamos a cambiar todos de pareja.</p>	<p>con la dirección que ofrece.</p> <p>-El apoyar más la pelvis reestructura el cuerpo para mantener el equilibrio.</p> <p>-Aparecen algunas cargadas en los dños.</p> <p>-Cada uno propone y escucha lo que empieza a hacer más fluida la danza.</p> <p>-Todos empiezan a desplazarse más por el espacio.</p> <p>-Algunos se permiten la pausa para empezar otra vez en la escucha.</p> <p>-Algunos prueban iniciar todos los movimientos que ofrecen desde la pelvis, en un momento me da la sensación de que los centros se movilizan a diferentes partes del cuerpo.</p> <p>-Puedo ver que prueban, se escuchan, para, saltan, fluyen.</p> <p>-Tengo la impresión de que la danza cambia a un tiempo más lento cuando tratan de escuchar la comunicación de los cuerpos y dejan de lado lo que cada uno</p>	
--	---	---	--

	<p>CAMBIO DE PAREJAS</p> <p>-Entonces ¿están claras las consignas? ¿el enfoque?</p> <p>(todos asienten)</p> <p>-Ya no hay roles, estamos en un nivel bajo. Estoy moviendo la pelvis en diálogo con todo mi cuerpo.</p> <p>-Ir reconociendo espacios de iniciación al interior de la pelvis.</p> <p>-Y confíen. Traten de confiar, sin miedo a entregar el peso.</p> <p>- ¿Qué pasa si pongo un poquito más de énfasis en la respiración para relajar el cuerpo?</p> <p>-Inhalar y exhalar para dar más peso al suelo y confiar en la pelvis para entrar en otro flujo de la dinámica.</p> <p>- ¿Cómo salgo del piso? ¿cómo uso mis piernas, mis pies para salir del piso?</p> <p>-Transfiero mis apoyos a mis brazos, manos y pies.</p> <p>-Y solo tres minutitos más. Yendo a lo vertical, hacia lo bípedo.</p> <p>- ¿Cómo es de pie seguir con la misma consigna? De dejarnos mover por la pelvis escuchando la propuesta del otro.</p> <p>-Entonces encontramos un pequeño cierre.</p>	<p>quisiera mover.</p> <p>-Me doy cuenta de que la participante 16 tiene miedo a entregar el peso, eso hace que su respiración cambie y su cuerpo se tense.</p> <p>-En este ejercicio la participante 16 se acomoda para entregar peso al cuerpo de su pareja, termina el movimiento, para y busca otra manera de entregar peso y así varias veces. No busca un flujo en el que esté continuamente entregando peso.</p> <p>-La participante 18 tiene pausas de escucha que le permite seguir en el diálogo compartido.</p> <p>-La participante 16 va muy desde afuera. No ofrece peso.</p> <p>-Los demás tratan de encontrar estabilidad ofreciendo peso en el cuerpo del otro.</p> <p>-Las piernas empiezan a hacerse más activas para salir del piso. La escucha que se ha desarrollado en algunos permite que suceda una danza de apoyos.</p>	
--	---	--	--

	<p>-Les propongo que caminemos juntos un poquito.</p> <p>-Me gustaría entrar al jam en este espacio para abrir juntos.</p> <p>- ¿Cómo sienten ahora su pelvis, su peso? ¿Cómo está ese centro?</p> <p>-Les propongo empezar el jam como grupo, sintiendo la atractividad de nuestros centros.</p> <p>-En un círculo, dejándonos mover por el otro. Desde ahí, ir viendo cómo se desarrolla.</p> <p>JAM.</p>	<p>-El ponerse de pie se da a partir de los apoyos en el otro y en el suelo. No pasa mucho tiempo para que ya todos estén parados.</p> <p>-Cuando ya están de pie siguen buscando los apoyos en el otro hasta que cada pareja a su tiempo para.</p> <p>-La pausa se da como parte del movimiento, no es algo que se da de manera abrupta.</p> <p>-Se separan y empiezan a caminar por el espacio, todos tienen el cuerpo presente.</p> <p>-Cuando hacen el círculo, se juntan hombro con hombro y empiezan respirando, el movimiento empieza desde la respiración y poco a poco van incorporando las demás partes del cuerpo hasta que empiezan el jam.</p>	
--	---	---	--