

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE BELLAS ARTES
Departamento de Didáctica de la Expresión Plástica



TESIS DOCTORAL

**Antecedentes artísticos de la danza "contact improvisation": visiones
educativas de los "contacters"**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTORA

PRESENTADA POR

Déborah Borque Campos

Director

Raúl Díaz-Obregón Cruzado

Madrid, 2016

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Facultad de Bellas Artes
Departamento de Didáctica de la Expresión plástica

Déborah Borque Campos

ANTECEDENTES ARTÍSTICOS DE LA DANZA
*CONTACT IMPROVISATION: VISIONES
EDUCATIVAS DE LOS CONTACTERS.*

TESIS

Director
Raúl Díaz-Obregón Cruzado

Madrid 2015



A mis padres.
Hermanos.
Amigos.
Felipe Olaya.
Fran Douglas.
David Vaughan.
Sharon Fridman.
Arthur Bernard Bazin.
Cristiane Boullosa.
Diana Bonilla.
Irina Sbaglia.
Javier Prieto.
Javier Monzón.
Koke Armero.
Chevi Muraday.
Alberto Velasco.
África Clúa.
María Paz Brozas.
Laura Bañuelos.
Javier Melguizo.
Lucía Bernardo
Cristina Henríquez
Raúl Díaz-Obregón.

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO	7
1. INTRODUCCIÓN	11 - 15
1. Planteamiento de la investigación.	11
1.1. Motivaciones personales y perfil del investigador.	12 - 13
1.2. Origen de la investigación.	14
2. JUSTIFICACIÓN	17 - 23
1. Consideraciones previas.	17 - 21
1.1. Preguntas de investigación.	22
1.2. Hipótesis.	22
3. ESTADO DE LA CUESTIÓN / ANTECEDENTES	25 - 31
1. Antecedentes y autores.	26 - 27
2. Panorama y situación actual relacionada con el tema de la investigación en España.	28 - 31
4. OBJETIVOS	33
5. METODOLOGÍA	35 - 39
6. MARCOTEÓRICO	41 - 125
1. Educación emocional.	42 - 54
1.2. La Educación emocional en la sociedad actual.	48 - 53
2. La investigación en el contexto artístico.	55 - 125
2.1. Antecedentes del <i>happening</i> y el CI.	56 -99
2.1.1. Escuelas precedentes. Black Mountain College.	56 - 62
2.1.2. Artistas influyentes.	64 - 99
2.1.2.1. Jackson Pollock y el <i>Action painting</i> .	66 - 69
2.1.2.2. John Cage.	70 - 79
2.1.2.3. Merce Cunningham y su danza.	80 - 93
2.1.2.4. Anna Halprin.	94 -95
2.1.2.5. Simone Forti.	96 -99

2.2. Primeras relaciones interesantes.	100 -101
2.3. El <i>happening</i> y el CI.	102 - 125
2.3.1. El <i>happening</i> .	103 - 111
2.3.2. La danza <i>Contact Improvisación</i> (CI).	112 - 125
2.3.2.1. Definición de CI.	113
2.3.2.2. Steve Paxton.	114 - 116
2.3.2.3. El Origen de la danza CI.	117 - 125
7. MARCO PRÁCTICO	127 - 167
1. La visión actual de algunos artistas, <i>contacters</i> y educadores sobre el CI y su posible repercusión a nivel educativo y social. (Resúmenes de entrevistas).	128 - 160
2. Cualidades y aspectos del CI según los <i>contacters</i> .	161 - 167
3. Práctica: Taller Transfórmate.	168 - 187
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS	189 - 205
1. Relación entre el <i>happening</i> y la danza CI.	190 - 194
2. Cualidades que destacan los <i>contacters</i> acerca del CI.	195 - 197
3. Aspectos relevantes a nivel educativo y social del CI.	198 - 205
9. CONCLUSIONES	207 - 210
10. APORTACIONES	213 - 214
11. INVESTIGACIÓN FUTURA	217 - 219
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	221 - 225
13. BIBLIOGRAFÍA	227 - 231
14. ANEXOS (ÍNDICE de anexos en pp.234-235)	233 - 399
15. ÍNDICE DE IMÁGENES	401 - 409
16. ÍNDICE DE CONCEPTOS	411 - 413
17. RESUMEN EN INGLÉS	415 - 420

ÍNDICE

Cuando llegas por primera vez a una clase, nunca sabes lo que te espera. Es todo nuevo: compañeros nuevos, profesores nuevos, olores nuevos, colores nuevos, espacio nuevo...

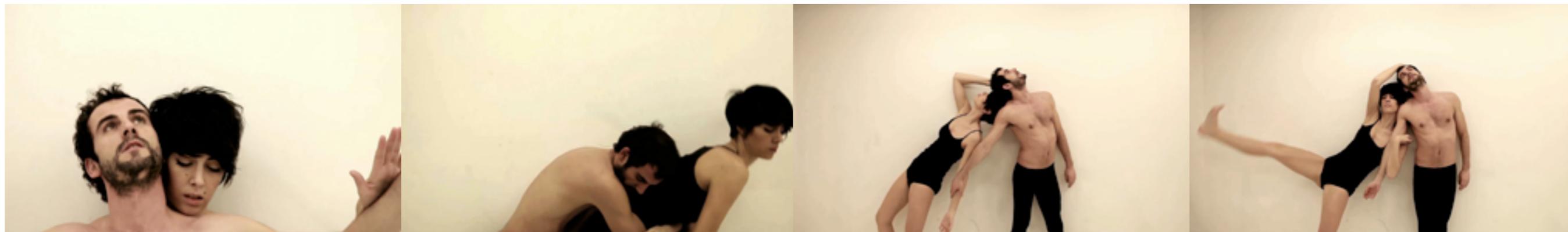
Antes de entrar en el aula te asaltan cientos de pensamientos. En mi caso, esos pensamientos suelen transformarse en ilusión por descubrir, y algo de nervios por saber si estarás a la altura de las circunstancias con el resto de compañeros.

Aquel era mi primer día de clase en el Botànic – Espai de dansa (Valencia); recuerdo que estaba algo inquieta; la clase era de danza contemporánea. Yo había hecho danza clásica toda mi vida, y algo de contemporáneo, y al acabar la carrera de clásico y comenzar la de Bellas Artes, me apeteció profundizar más en la danza contemporánea.

Así que allí estaba, dispuesta a aprender más. Lo que no sabía era que ese día sería decisivo en mi vida. Iba a descubrir algo que jamás había experimentado y de lo que nadie me había hablado. La profesora era Rocío Pérez, una bailarina y coreógrafa de complexión bastante menuda. Recuerdo que llevaba el pelo bastante desaliñado, eso le daba cierto encanto.

Aunque éramos un grupo bastante reducido, la experiencia fue mágica. Al principio, no sabía muy bien lo que era aquello, estaba conectada con una de las compañeras espalda con espalda y nos dejábamos llevar por: el toque, las respuestas kinestésicas, los cambios de peso, de dirección, la gravedad, el impulso y la inercia; creando una pequeña danza, totalmente improvisada; luego, comenzamos a movernos por el espacio. No sabía muy bien lo que estábamos haciendo. Lo que sí sé, es que me encantó la sensación; fue un gustazo, algo ligero, todo fluía; sentí que volaba.

PRÓLOGO



Fotogramas de *1+1= Infinito*, 2011.
Video-danza de *Contact Improvisation*. Carlos Martín & Déborah Borque.

Esta investigación tiene como objeto realizar un estudio de la danza *Contact Improvisation* (en adelante CI), teniendo en cuenta los antecedentes artísticos; considerar las visiones educativas de los *contacters* (personas que practican CI); y valorar las posibilidades de la danza CI, considerándola como herramienta útil para la educación.

El CI es un envolvente sistema de movimiento iniciado en 1972 por el coreógrafo americano Steve Paxton. Una danza improvisada que se basa en la comunicación entre dos cuerpos que están en contacto y combinan la relación con las leyes físicas que gobiernan el movimiento – gravedad, impulso e inercia.

La inquietud de encontrar nuevos caminos que ayuden al desarrollo de una educación más integral partiendo de procesos diferentes a los habituales, es lo que ha motivado este estudio; para ello, se pretende utilizar formas artísticas que aboguen y fomenten la libertad, la sensibilidad y la comunicación de forma creativa. En concreto, buscamos en el CI aspectos que sean favorables para una educación que, a diferencia de la educación reglada, le dé más importancia al desarrollo de la inteligencia emocional.

Antes de profundizar en este estudio, se conocían testimonios de *contacters*, que advertían algunos de los aspectos que contiene el CI y se desarrollan con la práctica, como pueden ser: la conciencia, la empatía, la cooperación, el fluir, el desarrollo de la percepción, o la comunicación del individuo en

1. INTRODUCCIÓN



2. Fotogramas de movimiento en una Jam de CI, 2011.

MOTIVACIONES PERSONALES

Esta investigación vio su origen en el año 2008, cuando en una de las asignaturas del DEA del doctorado en *Creatividad Aplicada*, surgió la intención de integrar distintas disciplinas artísticas para llevar a cabo una experiencia educativa. La asignatura se llamaba *Aplicaciones prácticas de la creatividad a través de métodos experimentales*; pensé en la creación de una instalación interactiva a la que denominé *Circuito de sensibilidad*; en ella, el participante se convertiría en el artista. Este circuito artístico, poseía todas las cualidades de un *happening*, una de las manifestaciones artísticas perteneciente al *Arte de Acción*; el *happening*, surgió en 1952 de la mano del compositor John Cage, acompañado de: el coreógrafo, Merce Cunningham; el poeta, Charles Olson; el pintor,

Robert Rauschenberg; y el pianista, David Tudor. Apareció como una manifestación artística multidisciplinar, un evento en el que uno de los objetivos era cambiar la mirada del espectador. La importancia del *happening* hoy en día, reside en la acción que se llevaba a cabo, no en el resultado como obra final. El espectador toma participación en la acción, y se convierte en el artista. El azar y la indeterminación, son algunos de los aspectos de este movimiento, que fomentan las situaciones improvisadas de la acción en sí.

También, los trabajos realizados y expuestos en las asignaturas de *Genio y Locura* y *Creatividad y procesos creativos en la cultura moderna*, fueron claves para el desarrollo y enfoque de la presente tesis. Ambas propuestas me ayudaron a

profundizar en temas y artistas que, a día de hoy, se han convertido en compañeros de viaje. En la primera, *Genio y Locura*, hice un estudio acerca de los dadaístas; y en la segunda, *Creatividad y procesos creativos en la cultura moderna*, analicé el proceso creativo de una coreografía de Merce Cunningham llamada *Beach Birds for Camera*, 1993. Fue en estos estudios donde advertí las conexiones que existían entre todos estos artistas, y el interés común que demostraban por la integración de las distintas disciplinas y el concepto de arte-vida, que surgió alrededor del 1916 con los dadaístas, y que continuaron desarrollando los músicos, bailarines y artistas pertenecientes al *Arte de Acción*. El término viene de la idea de integrar el arte con la vida de manera que coexistan.

Todos mis intereses empezaban a dirigirse hacia una investigación relacionada con el mundo de la danza, el Arte de Acción y la búsqueda de nuevas alternativas para la educación.

Como ya se advierte en el prólogo, mis estudios realizados en danza durante años, me ofrecieron la posibilidad de conocer y practicar la danza *Contact Improvisation*. A medida que investigaba más sobre el *happening*, empecé a intuir ciertas conexiones artísticas y conceptuales entre el esta disciplina y la danza *Contact Improvisation*. Esto explica el hecho de que se dedique parte del estudio a establecer estas conexiones entre las dos disciplinas. Todo esto fue muy significativo a la hora de seleccionar las distintas figuras y disciplinas artísticas que iban a ser objeto de estudio en la presente tesis doctoral.

Seguidamente, empecé a barajar la posibilidad de las aportaciones educativas del CI, la sorpresa fue que, a medida que me adentraba más en materia,

iba descubriendo que no era la única que había barajado esta posibilidad. Por lo que, aunque no muy extenso, podía tener material para empezar a realizar un estudio con algo de fundamento.

Es así como comencé mi investigación acerca del CI, con la intención de averiguar y profundizar en cuáles fueron sus influencias, sus orígenes, su desarrollo; exponer sus cualidades, y considerar la visión y la experiencia que tienen diferentes artistas, educadores y *contacters*, en cuanto a la aplicación de esta danza como herramienta educativa.

Aunque ya se especifica en el capítulo 5. Metodología, tengo especial interés, y considero necesario, advertir el valor que contiene esta tesis, en cuanto a la cantidad de documentos y entrevistas sobre CI traducidos del inglés al castellano³. A pesar de que pienso que durante todo el estudio se explica detalladamente cada uno de los conceptos que abarca la tesis, considero importante, y recomiendo leer estos anexos; ya que, si el lector se toma un tiempo para ello, dispondrá de un conocimiento más profundo acerca de la práctica del CI, y de testimonios que, hasta la fecha, sólo se habían publicado en inglés.

³Capítulo 14. Anexos (pp. 233-399).

Como se advierte en el capítulo anterior, el motivo de este estudio reside, principalmente, en la necesidad de proponer nuevas herramientas para el desarrollo educativo del individuo; dar más espacio en la educación a la parte creativa, y al desarrollo de la inteligencia emocional que, por el momento, en la educación reglada, tal y como está estructurada, parece que no se contempla abordar. De este modo, se

pondría en marcha el desarrollo de muchas de las competencias² emocionales importantes para el crecimiento del individuo.

Existen autores como Fred Schwartz y Luis Camnitzer, que han hablado sobre la necesidad del estudiante de elegir su propia verdad, y de la capacidad de decisión y de elección; esto es algo por lo que se aboga también en este estudio. "Schwartz alude a la actitud selectiva del estudiante para poder rechazar aquella información generada por el profesor que no le va a aportar nada en su

2. JUSTIFICACIÓN

²Estas competencias se enumeran y describen en el Capítulo 6. Marco Teórico. 1.Educación emocional (pp. 47-48).

formación". (Díaz-Obregón, 2003, p.78); por otro lado, "Camnitzer anima a los estudiantes a la búsqueda de su propia verdad". (Díaz-Obregón, 2003, p.78)

Nos preocupa la posible falta de libertad en el individuo, que merma la capacidad de actuación de éste, y es uno de los aspectos característicos de la situación educativa que lleva arrastrando nuestra sociedad. Ya, a finales del siglo XIX, Rudolf Steiner, filósofo austriaco, escribió su libro *La filosofía de la libertad* (1894), en el que se refería a todas estas cuestiones:

Vivir en el amor por la acción y dejar vivir por la comprensión de la voluntad ajena, ésta es la máxima fundamental del hombre libre (...). No puede afirmarse que una persona justifique como suya una acción, cuando ha sido forzada a ella por una fuerza externa. Sin embargo, en medio de este orden de fuerzas coactivas se elevan los espíritus libres, hombres que se encuentran a sí mismos, dentro de la confusión de costumbres, leyes, preceptos religiosos, etc. Son libres en cuanto que sólo se obedecen a sí mismos, no libres, en cuanto que se someten. ¿Quién de nosotros puede afirmar que es realmente libre en todas sus acciones? Sin embargo, en cada uno de nosotros mora un ente más profundo, en el

que el hombre libre se manifiesta. (Steiner, 1894, p.72)

Por cuestiones referentes al objeto de esta investigación, se piensa que se debe hacer frente a esta problemática, y llevar a cabo una mejora hacia un desarrollo educativo más libre de la sociedad. La evolución de una sociedad está condicionada por la educación que recibe.

A continuación se plantean algunas de las cualidades principales que se considera que debe tener el educador; y qué es lo que debe aportar al individuo para superar esta falta de libertad. Se aboga entonces por el poder de decisión que debe liderar al educando, con el objetivo de actuar siempre de forma libre, sin constricciones por parte de terceros. Colom & Núñez (2001), se plantean la figura del educador como un aporte de opciones, confianza, pluralismo y libertad; un guía que da la posibilidad de asimilar las ideas:

La educación siempre debe reconvertirse en capacidad de decisión por parte del educando, lo que implica necesariamente que el educador sea, en todo caso, un aportador de opciones, de pluralismo, sin coacción de tipo alguno; es decir, si no hay libertad, si no hay confianza, si no hay posibilidad de aprehensión y de personalización del mundo, de la realidad, de las personas y

de las cosas, difícilmente podremos hablar de educación. (Colom & Núñez, 2001, p. 20)

Por otro lado, si se compara cómo está estructurada la educación infantil española con respecto a otros países europeos como Alemania, se observa que: "existe una presión social que propicia que los alumnos reciban de forma temprana una educación formal estructurada en materias, adelantando de forma excesiva objetivos y contenidos escolares". (Llorent, 2013, p.51). Con respecto a esto, se piensa que en el alumno "se debe fomentar las ganas de aprender, ayudar a construir sus destrezas sociales, su lenguaje y su confianza a través del juego y teniendo en cuenta sus intereses y desarrollo". (Llorent, 2013, p.51). Como vemos, esto responde a cuestiones relacionadas con una educación más emocional.

Llegados a este punto, vemos necesario compartir lo que se entiende por Educación emocional³, dado que es un concepto al que se va a hacer referencia durante todo el estudio. Educación emocional es:

El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades

"La educación siempre debe reconvertirse en capacidad de decisión por parte del educando, lo que implica necesariamente que el educador sea, en todo caso, un aportador de opciones, de pluralismo, sin coacción de tipo alguno; es decir, si no hay libertad, si no hay confianza, si no hay posibilidad de aprehensión y de personalización del mundo, de la realidad, de las personas y de las cosas, difícilmente podremos hablar de educación."

-Colom & Núñez

³Concepto desarrollado en el Capítulo 6. Marco Teórico. 1. Educación Emocional (pp. 42 - 54)

sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Salom, Moreno & Blázquez, 2014, p.31)

Como afirman Bisquerra & Pérez (2012), se considera que: la Educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se prolonga durante toda la vida. Debemos tenerla presente desde el nacimiento, pasando por la educación, y tomándola en cuenta el resto de la vida; ya que es esencial para el desarrollo integral de la personalidad.

Como ya se ha advertido, se piensa que: tanto la danza CI, como el movimiento artístico denominado *happening*; gozan de una cantidad considerable de cualidades favorables al desarrollo de: la libertad, la sensibilidad, el nivel comunicativo y de relación; propias del desarrollo de una inteligencia emocional. En ambas disciplinas se otorga al espectador de la libertad de entrar o salir del espacio de acción cuando así lo desee. De esta manera, también se pone en práctica el cambio de rol, y el público pasa a ser el artista en la obra; así, el individuo cambia de manera

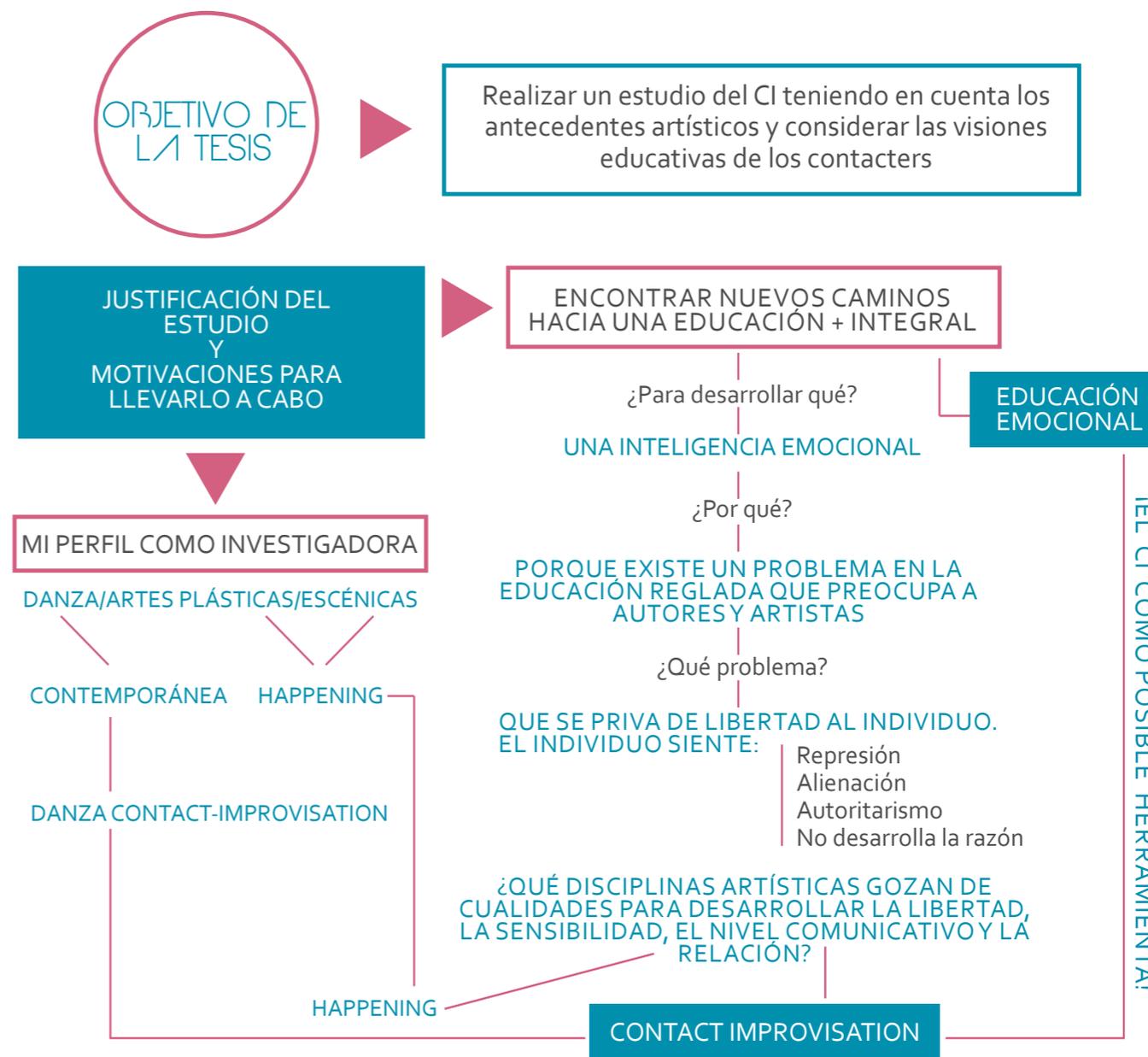
irremediable a estar expuesto y ser más sensible a las situaciones que se le presentan. "La acción exige, por parte del espectador, una ampliación de la sensibilidad artística (...). Su actitud debe ser la de "observación-participante" en un oscilar continuo entre el "dentro" y el "fuera" de los sucesos". (Aznar, 2000, p.8)

Además del ámbito educativo, advertimos que se localizan en el CI otras posibles aplicaciones en otros ámbitos, como podría ser: el terapéutico, el creativo y el coreográfico. Al finalizar el estudio⁴, se describen los motivos que nos llevan a afirmar estas otras aplicaciones, pero no se van a estudiar en profundidad; sino que se van a considerar como estudios que se podrían desarrollar en un futuro o que incluso ya hay profesionales que lo plantean. La razón de no enfocar la tesis hacia estas otras aplicaciones, reside en la necesidad de no desviarnos del objetivo y motivación principal de la investigación.

A continuación, se ha desarrollado un diagrama⁵ con la intención de ayudar al lector a asimilar, aclarar, interrelacionar y ordenar conceptos relacionados con el estudio.

⁴Capítulo 11. Investigación Futura (pp. 217-219).

⁵Estos diagramas aparecerán de forma continuada y cuando se vea conveniente a lo largo del estudio.



PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Las reflexiones anteriores hacen que nos planteemos cuestiones enfocadas hacia el individuo y su desarrollo educativo en lo emocional y social:

- ¿Existen conexiones entre el *happening* y el CI?
- ¿Puede considerarse que la práctica del CI contribuya al desarrollo emocional y social del individuo?
- ¿Existe un componente educativo en el CI?

HIPÓTESIS

El CI es una práctica artística que deriva principalmente de la danza contemporánea, y que comparte antecedentes, contenidos y objetivos comunes al *happening*. Ésta actividad posee unas cualidades con un potencial educativo significativo para el desarrollo de competencias que contribuyan al crecimiento emocional del individuo.

Seguidamente se hace un acercamiento a los antecedentes artísticos y a los autores que han reflexionado sobre el problema educativo que se plantea; se describe el estado actual de la cuestión, acercando al lector a estudios realizados por otros *contacters* y relacionados con el tema; y se dedica un apartado al estudio de la Educación emocional.

3. ANTECEDENTES/ ESTADO DE LA CUESTIÓN

1. ANTECEDENTES Y AUTORES: EL COMPONENTE DE LIBERTAD EN LA EDUCACIÓN Y EL ARTE.

Estudiosos del mundo del arte han corroborado en sus escritos afirmaciones que confirman el desarrollo de la sensibilidad y la percepción en los artistas del *Arte de Acción* insistiendo en que: “las relaciones que se establecen entre los factores físicos y psicológicos durante el acto de participación, provocan un cambio perceptivo en el individuo”. (Popper, 1989, p.57)

Como aspectos previos a la investigación, nos gustaría señalar algunos de los problemas en la educación del siglo XX, ya que se considera importante hablar de la respuesta que, este tipo de educación y de situación social, provocó en los artistas precedentes e influyentes al arte de la segunda mitad del siglo XX, en la que se dio el *happening* y el CI.

Algunas de las cuestiones que aborda Spring en su libro de *La educación radical* (1975), son ideales que se consideran esenciales a la hora de comprender la situación educacional que se vivía y que tanto influyó en la aparición de los movimientos artísticos en el siglo XX. Para empezar, se planteaban cambios radicales de educación por parte de grandes pensadores y educadores para combatir el problema que les atañía. Illich, citado en Spring (1975), dedujo que la educación del siglo pasado se caracterizaba por: la falta de libertad, la alienación, el autoritarismo y la represión hacia el individuo; utilizando técnicas psicológicas que destruían la capacidad de actuación de este.

En el siglo XX se introdujo en las escuelas formas anónimas de autoridad por medio de técnicas psicológicas más sofisticadas. La sociedad moderna depende del consumo de bloques de productos planeados por expertos. Los estudiantes piden libertad en la escuela, y lo único que reciben es la lección de que la libertad sólo la conceden las autoridades, y que debe ser utilizada de un modo “experto”. Esta dependencia crea un tipo de alienación que destruye la capacidad de actuación del individuo. (Spring, 1975, p.32)

Vemos que, la represión educacional eximía al individuo de poder utilizar y desarrollar la razón; de manera que, a la larga, cabía la posibilidad de que éste adoptase un comportamiento dirigido, animando a los que estaban por encima de ellos a seguir con ese autoritarismo que anulaba la libertad del individuo. Godwin se planteó esta problemática advirtiendo que “el despotismo y la injusticia pueden continuar existiendo en toda sociedad en la que no se permita el completo desarrollo de la razón dentro de las paredes de la escuela”. (Spring, 1975, pp.18-19).

Esta represión tuvo sus manifestaciones en el arte de las vanguardias de principios de siglo, los artistas que se encargaron de estas manifestaciones fueron principalmente: los dadaístas y los surrealistas; pero

ante todo los primeros, con sus manifestaciones anti-arte. El dadaísmo apareció a lo largo de la Primera Guerra Mundial y tuvo su máximo esplendor tras la apertura del *Cabaret Voltaire* en 1916, fundado por Hugo Ball. Los dadaístas se caracterizaron por su ansia en la búsqueda de la libertad. Tristan Tzara, escribió los primeros textos dadá que reflejan perfectamente la situación que vivían, y la concepción que tenían acerca de la vida y del arte. Para los protagonistas de este movimiento, los términos del concepto arte-vida iban ligados, no lo concebían de otra forma; como así manifiesta Tristan Tzara citado en Eleger (2004): “libertad, dadá, dadá, dadá, el plañir de los dolores agarrados, el entrelazado de los opuestos y las contradicciones, de lo grotesco y lo inconsecuente: la vida.” (p.21). Es esta una manifestación clara de la aceptación de la simultaneidad de la vida, un concepto que trabajaría más adelante John Cage en sus “musicircus”.

A principios del siglo XX, muchos artistas procedentes de distintos lugares y diferentes disciplinas, se congregaban en el Cabaret Voltaire (Zúrich), un lugar donde reinaba la libertad. Fue de esta manera como nació el concepto de interdisciplinariedad y de arte-vida. Estos antecedentes al *happening* marcaron, de forma evidente, una nueva manera de percibir el entorno y de vivir.

2. PANORAMA Y SITUACIÓN ACTUAL EN ESPAÑA.

Actualmente se sabe de *contacters*, educadores y entidades que realizan investigaciones relacionadas con la Educación emocional y el CI aplicado al ámbito educativo. En cuanto a *contacters* y educadores, se hará referencia a los que se ha tenido la suerte de conocer y entrevistar:

M^a Paz Brozas Polo, profesora de Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de León, quien investiga acerca del CI relacionándolo con la educación física; Javier Melguizo, artista plástico y terapeuta, que organiza cursos de integración creadora que son toda una experiencia para el individuo; Raúl Díaz-Obregón, que utiliza propuestas innovadoras en el proceso artístico-educativo, sirviéndose de la performance y el contacto como herramienta didáctica para los alumnos; Javier Prieto, *contacter* y profesor de educación física, trabaja

el CI con sus alumnos; Diana Bonilla, Cristiane Boulosa y África Clúa, *contacters* y profesoras de CI; Laura Bañuelos, trabaja el movimiento en familia con padres y niños; y Lucía Bernardo y Cristina Henríquez, hacen talleres para niños en los que introducen la danza CI.

En cuanto a las entidades, encuentros y conferencias que se acercan al objetivo del estudio, podemos hacer referencia a: *EMOCIE*, que es un encuentro de maestros (profesores) y organizadores de eventos relacionados con el *Contact Improvisation* en España; y la *Fundación Botín*, que lleva varios años publicando un informe sobre la educación internacional, comparando diferentes países e interesándose por el tema del desarrollo de la Educación emocional; también lleva a cabo el programa de innovación educativa *Educación Responsable*, que ha demostrado ser una vía para mejorar la calidad de la enseñanza; favorece el crecimiento físico, emocional, intelectual y social de las personas; promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias. Para ello, la *Fundación Botín*, ofrece a los centros educativos: formación, seguimiento, asesoría, evaluación y

recursos; para integrar y trabajar desde las áreas curriculares.

También en Madrid y cada vez en más ciudades de España se organizan cursos, festivales y *jams* de CI todas las semanas, que dan la oportunidad a *contacters* de seguir experimentando. Se sabe que, el concepto de *Jam* surgió para denominar

las reuniones de músicos de jazz en locales donde improvisan entre ellos; lo hacen sobre una base melódica seleccionada anteriormente por los participantes, y donde no existe la idea de líder. Actualmente, este término se utiliza también para denominar los encuentros similares que se convocan entre *contacters*, en los que se baila CI y se improvisa como en el jazz.



3. Fotograma del documental *Five days to dance*, 2014.

Para concluir, parece interesante también hacer referencia al trabajo de Wilfried Van Poppel (holandés) y Amaya Lubeigt (española), dos coreógrafos que han decidido trabajar con gente que jamás ha bailado; tienen un proyecto que desarrollan en las escuelas con pre-adolescentes, aúnan danza y educación.

La danza obliga a estos jóvenes a romper sus roles sociales justo en un momento de sus vidas

en el que éstos se están afianzando; el chico guapo deja de ser el más admirado, el tímido da un paso adelante... Bailar les obliga a tocarse. Se comunican, se igualan. Este trabajo se puede ver en el documental *Five days to dance* (2014), dirigido por Rafa Molés y Pepe Andreu.

¿CÓMO RESPONDEN LOS ARTISTAS ANTE LA PROBLEMÁTICA QUE SE PLANTEA?



SITUACIÓN ACTUAL

- Existen **CONTACTERS** y educadores que ya se han planteado estudios sobre la Educación emocional y el CI.
- Encuentro de CI y educadores e investigadores **EMOCIE**.
- **Proyectos** relacionados con la danza y la educación. *Documental Five Days to Dance* (2014).
- Talleres de CI - **EDUCACIÓN - TERAPIA**. Javier Melguizo.
- **Niños + CI**. SOMOSDANZA lab. Lucía B. y Cristina H.
- Danza **CI + EDUCACIÓN FÍSICA**. Ma. Paz Brozas / Javier Prieto.

Uno de los objetivos principales de este estudio es: demostrar la conexión entre las distintas disciplinas, especialmente entre el *happening* y danza CI; el otro, es analizar mediante prácticas y testimonios los valores educativos que puede aportar la danza CI. Para alcanzar esta meta, se plantea:

1. Señalar los antecedentes del *happening* y del CI; analizar los autores, artistas y escuelas significativos para su aparición; y observar la relación entre ellos.
2. Profundizar en el estudio del CI, analizando otras disciplinas influyentes a él; tanto dentro como fuera del contexto artístico, mediante la recopilación y traducción de documentación sobre el CI, especialmente de personas que lo practican (*contacters*).
3. Identificar todas las cualidades que posee el CI, compararlas con las del *happening*; y así entender y comprobar la relación existente entre ambas disciplinas.
4. Valorar las posibilidades del CI en el ámbito educativo bajo la perspectiva de profesores y *contacters*; tomando como referencia sus testimonios y prácticas de talleres realizados.
5. Profundizar en el potencial educativo y emocional de la práctica del CI, teniendo en cuenta los estudios realizados por diferentes autores sobre la inteligencia emocional.
6. Considerar las aportaciones de este estudio, y las posibilidades que el CI ofrece para continuar investigando en otros ámbitos.

4. OBJETIVOS

No existe un método único aplicado a la totalidad de la tesis, sino que se ha optado por la combinación de varios sistemas de investigación adaptados a las condiciones específicas del estudio, uniendo varios métodos, buscando el carácter integrador que defiende la investigación y el equilibrio entre los aspectos científicos y artísticos.

En la primera fase de la investigación, el método es intuitivo hasta plantear la hipótesis. Se ha empleado el método del análisis de los

documentos recogidos sobre el tema; traduciendo la gran mayoría de ellos al castellano, sobre todo, la parte dedicada a artículos y entrevistas relacionadas con el CI.

Posteriormente, se ha aplicado el método correlativo y la analogía; al establecer una relación y comparación entre el *happening*, el CI, y las figuras artísticas y autores que componen el surgimiento de estas dos disciplinas. Para reconocer estas cualidades, ha sido necesario, en algunos casos, utilizar el método de variaciones concomitantes; entendiendo que la variación de un aspecto, era la consecuencia de la del otro.

5. METODOLOGÍA

Al ver que se repetían las cualidades entre uno y el otro, se ha utilizado el método de la concordancia para marcar esta repetición.

También se ha utilizado la síntesis; presentando un cúmulo de conocimientos organizados y ordenados; apoyando toda esta información a nivel visual y plástico, con la elaboración de esquemas, diagramas, vídeos y fotos.

El método deductivo, supuesto lógico particular, ha sido utilizado en la mayor parte del estudio y en el marco práctico; aunque el método inductivo, ha sido el más influyente a la hora de reflexionar acerca de las contribuciones de la danza CI en la educación emocional, haciendo referencia a testimonios de figuras importantes en el terreno artístico, y a todas las entrevistas realizadas a diferentes bailarines practicantes de CI y educadores. Además, se incluye un vídeo del taller de CI que se impartió a niños en el Centro Cultural Conde Duque y una memoria de esta práctica.

El método cualitativo, le aporta al estudio el rigor que esta investigación requiere. Los autores más relevantes relacionados con el estudio de los que se ha tomado como referencia sus artículos, entrevistas y escritos, han sido: Paxton (1981), impulsor del CI; Stark Smith (2006),

contacter, componente de *Magnesium* (la primera experiencia de CI) y editora de la revista *Contact Quarterly*; Brozas (2000), doctora, profesora de Educación Física e investigadora de CI, quien ha desarrollado también estudios sobre el CI y las *jams*, facilitando y dejando constancia de figuras relevantes en el inicio y desarrollo del CI en España; Kaltenbrunner (1998), autor del libro *Contact Improvisation: Moving - Dancing - Interaction*, donde se explica detalladamente la técnica del CI y además se advierten sus posibles aplicaciones en otros ámbitos; Torrents & Castañer (2008), profesoras de INEF en la universidad de Lérida y autoras de textos como: Educación integral mediante el Contact Improvisation.

Por otro lado, los contacters que se han considerado como referentes a la hora de hacerles entrevistas y tener en cuenta sus testimonios por su trayectoria profesional, han sido: Javier Melguizo, terapeuta y contacter, quien ha llevado a cabo innovadoras propuestas educativas relacionadas con la danza, el movimiento y la creatividad; Diana Bonilla, contacter y profesora de CI, discípula, entre otros, de Ana Buitrago y Antonio del Olmo, quienes propiciarían en la década de los 90 el desarrollo del CI en Madrid, sobre todo a través de las clases y cursos en Estudio3, escuela de artes escénicas; Cristiane Boullosa, contacter y profesora de CI en Estudio3; bailarines y pedagogos que desarrollan

su trabajo basándose, entre otras técnicas, en el CI, como son: Chevi Muraday, Sharon Fridman, Arthur Bernard Bazin, África Clúa, Laura Bañuelos, Irina Sbaglia, Koke Armero, Cristina Henríquez, Lucía Bernardo, Javier Monzón, Alberto Velasco y Javier Prieto.

Además, existen entrevistas y vídeos online de diferentes artistas y contacters que dejan constancia de la técnica CI, sus cualidades y aportaciones⁶: Ann Halprin, Eckard Muller, Karl Frost, Joerg Hassmann, Maria Elste & Mireia Aragones.

Desde la perspectiva temporal, se puede considerar una investigación descriptiva, ya que trata unos acontecimientos sucedidos en un pasado, presentando reflexiones que involucran aspectos artísticos y educativos contemporáneos. Para estas reflexiones se han analizado indudablemente los contextos históricos. Pero también hay un trabajo de campo actual que ocupa una parte importante de la investigación: los testimonios de todos los artistas que han colaborado en las entrevistas, la documentación extraída de revistas y las publicaciones actuales.

En lo que se refiere al marco teórico, se debe advertir que se ha evitado profundizar en algunos aspectos que surgían a lo largo de la investigación por problemas de extensión ineludibles. Dando referencias puntuales de aquellos temas que se desviaban del objetivo.

Se considera que la manera más acertada de abordar el tema educativo en el caso de esta investigación es: acotando y acercándonos a una educación que apueste por el desarrollo de sus competencias a nivel emocional y social, antes que abordarla de una manera más generalizada y plantearla en términos de educación reglada o convencional.

En cuanto al contexto artístico, la concreción temporal de la investigación, se ha ceñido al período en el que aparecen los primeros indicios del *happening* y del CI, es decir, entre 1950 y 1970; aunque también se han estudiado artistas influyentes anteriores a esta época, siguiendo su proceso evolutivo con mayor detenimiento en la transición de la modernidad a la post-modernidad.

⁶Capítulo 14. Anexos (pp. 233-317).

OBSERVACIONES FORMALES Y DE EJECUCIÓN DE LA TESIS.

La ejecución del plan de investigación, empezó aproximadamente en el mes de octubre del 2011, con una recogida de datos exhaustiva y selectiva.

El período de análisis de datos y traducción de documentos se extendió durante dos años, hasta diciembre del 2013; yuxtaponiéndose a la elaboración de entrevistas y práctica con niños; en la fase final (desde principios del 2014, hasta finales de abril del 2015), tomó protagonismo: la organización, redacción y preparación de los informes de investigación.

Han sido de gran utilidad las publicaciones de artículos y entrevistas en revistas de danza y educación, tanto físicas como digitales; buscadores de Internet; procesos analógicos tradicionales como esquemas y diagramas; y entrevistas por skype y presenciales.

Las fuentes bibliográficas que se han empleado han sido:

- Biblioteca de Educación. Ministerio de educación, cultura y deporte. Madrid. España.
- Biblioteca de la Universidad Complutense de Madrid (facultades de Bellas Artes y Ciencias de la Educación). España.
- Biblioteca del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. Madrid. España.
- Biblioteca Nacional. Madrid. España.
- Biblioteca de la Asociación de profesionales de Danza. Madrid. España.
- Biblioteca de la Casa Encendida. Madrid. España.
- Internet: webs relacionadas con la educación y el CI, videos de youtube, entrevistas y artículos.

El idioma utilizado en la redacción de la investigación ha sido el castellano. La documentación bibliográfica incluye una gran cantidad de documentos en inglés que, en el caso de ser citados, han sido traducidos por la autora de la tesis. Las palabras extranjeras se han escrito en letra cursiva.

En cuanto a la organización de las citas, siguen la estructura marcada por el APA (6ª Edición).

Se han utilizado notas a pie de página para hacer aclaraciones y dar referencias.

En la bibliografía se cuenta con diferentes tipos de documentos: libros, revistas y artículos, catálogos y documentos de internet. Se encuentra ordenada alfabéticamente.

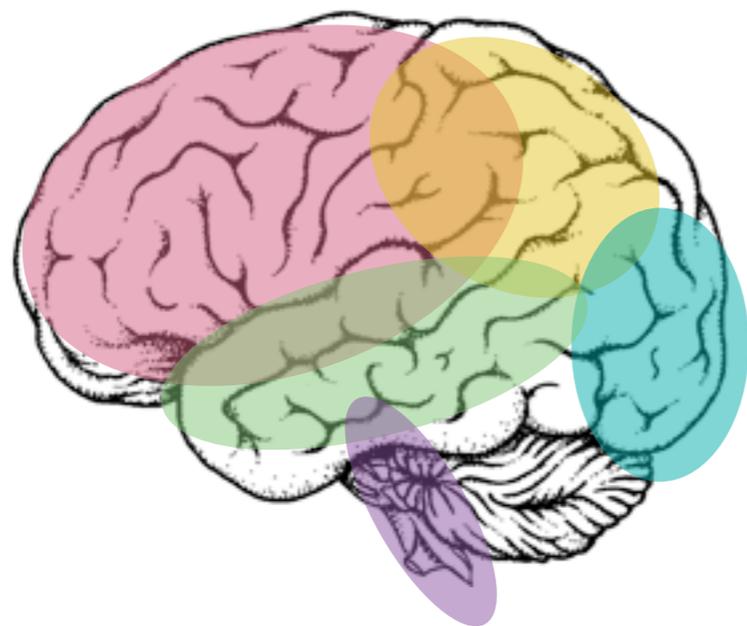
Las imágenes que aparecen, se incluyen por orden en un *Índice de imágenes*, especificando también las fuentes de donde se han extraído.

Se ha elaborado un *Índice de conceptos* ordenado alfabéticamente.

6. MARCO TEÓRICO

1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La expresión “educación emocional” empezó a escucharse a finales de 1990. Apenas se había dado importancia a este tema hasta que empezaron a aparecer las primeras publicaciones; desde entonces, se ha producido un desarrollo considerable de la Educación emocional, tanto en publicaciones como en la práctica; de tal forma que, hoy en día, hablar de ésta, ha pasado a ser algo habitual.



4. Los cinco elementos de la inteligencia emocional. Diseño: Felipe Olaya.

1.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL: DEFINICIÓN Y AUTORES

En 1990, Mayer y Salovey fueron los autores originales del concepto de Inteligencia Emocional, definiéndola como un conjunto de habilidades:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (Salom, et al., 2012, p.30)

Pero fue en el año 1995 con la publicación del libro de Goleman, *Inteligencia Emocional (Emotional Intelligence; Why it Can Matter More Than IQ)*, cuando la sociedad empezó a tomar conciencia

de la importancia del desarrollo de este tipo de inteligencia en muchos de los ámbitos de su vida.

Goleman estableció por qué la Inteligencia Emocional podía ser más importante para las personas que su coeficiente intelectual (IQ); con esto, reconoció el trabajo de Mayer y Salovey citado anteriormente, y abrió una nueva etapa en la psicología focalizado en el estudio de las emociones. “Reconocer las emociones y hablar de coeficiente emocional en las empresas, en los lugares de trabajo, en las escuelas y las familias se convirtió en aceptable e incluso en una moda”. (Steiner, Devós, & Laguna, 2014, p.2)

Pero a pesar de la importancia que se le empezó a dar, el estudio del coeficiente emocional carecía de una sólida metodología enfocada al entrenamiento emocional, y propugnaba en su lugar, diferentes y contradictorias técnicas como: la meditación, el control emocional, la transparencia, la autoevaluación y el simple sentido común. Con respecto a este tema se desarrollan muchas corrientes experimentales, investigaciones científicas y escritos, que se cruzan, y abonan ciertos aspectos del conocimiento emocional.

Las emociones juegan un papel muy importante en el éxito de muchos aspectos de la vida, la Inteligencia Emocional es una habilidad que implica conocer y comprender las emociones propias, las de otras personas, y la importancia de la empatía y la capacidad de gestión emocional.

Bar-On (1997), diseñó uno de los instrumentos más característicos para medir la Inteligencia Emocional:

El *Emotional Quotient Inventory "EQ-i"*, compuesto por 133 preguntas que evalúan 15 dimensiones: autoconciencia emocional, asertividad, autoconcepto, independencia, autorrealización, responsabilidad social, relaciones interpersonales, empatía, conciencia de la realidad, flexibilidad, resolución de problemas, tolerancia al estrés, control de impulsos, felicidad y optimismo. (Salom, et al., 2012, p.30).



5. EQ-i, BarOn, 1997.

Bar-On, definió la inteligencia emocional como "un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente". (Salom, et al., 2012, p.30).

Visto de este modo, el concepto en sí, puede tener relación con el concepto de *Resiliencia*, que surgió

en los años 70 como: la habilidad para enfrentarse a situaciones difíciles, superarlas, e incluso salir de ellas fortalecido.

A continuación vemos la comparativa entre los primeros autores que comenzaron a hablar sobre la Inteligencia Emocional y la evolución de sus componentes:

TABLA 2
Componentes de la Inteligencia Emocional según Mayer y Salovey, Goleman, y Bar-On

Mayer y Salovey (1990)	Goleman (1995)	Bar-On (1997)
1. Conocer las propias emociones	1. Conocimiento de las propias emociones	1. Intrapersonal: Conciencia emoc. de sí mismo Asertividad Consideración Actualización de sí mismo
2. Manejo de las emociones	2. Capacidad de controlar las emociones	2. Interpersonal: Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad social
3. Motivarse a uno mismo	3. Capacidad de motivarse a uno mismo	3. Orientación Cognoscitiva: Resolver problemas Prueba de realidad Flexibilidad
4. Reconocer las emociones en los demás	4. Reconocimiento de las emociones ajenas	4. Manejo de estrés: Tolerancia al estrés Control de impulsos
5. Capacidad de relacionarse con los demás	5. Control de las relaciones	5. Afecto: Felicidad Optimismo

6. Componentes de la Inteligencia Emocional.

Seguidamente se enumeran las capacidades emocionales que, según Bisquerra (2009) en su libro *Psicopedagogía de las emociones*, se estructuran en cinco bloques.

Dentro de estos bloques se van a especificar una serie de aspectos, o como Saarni denominó en 1988 “competencias”, que se centran más en “el conocimiento y las destrezas que el individuo puede alcanzar para funcionar adecuadamente en diferentes situaciones”. (Salom, et al., 2012, p.30). Dentro de estas competencias, se nombrarán solo las que se advierte que son comunes a las cualidades que contiene la danza CI.

En Cassá (2011), se encuentra la siguiente relación de competencias que hace Bisquerra en el 2009 y que es la que se tomará en este estudio como referencia más actual:

1. *La conciencia emocional* es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
 - Toma de conciencia de las propias emociones.
 - Comprensión de las emociones y

sentimientos de los demás.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
2. *La regulación emocional* es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
 - Habilidades de afrontamiento.
 - Capacidad para autogenerar emociones positivas.
 3. *La autonomía emocional* se puede entender como un concepto amplio que incluye la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como micro-competencias destacamos las siguientes:
 - Autoestima.
 - Autoeficacia emocional.
 - Responsabilidad.
 4. *Las habilidades sociales* son un

conjunto de capacidades para mantener buenas relaciones sociales con otras personas. Las micro-competencias que consideramos importante destacar son:

- Dominar las habilidades sociales básicas.
 - Respeto por los demás.
 - Practicar la comunicación receptiva.
 - Practicar la comunicación expresiva.
 - Compartir emociones.
 - Comportamiento pro-social y cooperación.
 - Asertividad.
 - Prevención y solución de conflictos.
 - Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
5. *Las habilidades para la vida y el bienestar* son las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.
 - Ciudadanía activa participativa, crítica, responsable y comprometida.
 - Bienestar emocional.
 - Fluir.

(Cassá, 2011, pp. 21-26)



7. Los cinco elementos de la inteligencia emocional.

1.2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL

En general, se observa que en la sociedad actual, hay que educar a la ciudadanía: a convivir, a cooperar, a la compasión y al afecto; ya que uno no nace sabiendo identificar y comprender las emociones, ni expresarlas, ni gestionarlas de forma adecuada. "A veces puede ser mucho

más fácil aprender una fórmula matemática que aprender a gestionar un conflicto, a expresar un sentimiento o a aceptar una crítica, quizás porque a esto último nadie nos ha enseñado". (Sánchez, 2012, p.1)

Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. Un alumno normal, durante el trimestre que le corresponde, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, distinguir las subordinadas adversativas, conocer los movimientos sociales del siglo XIX, etc. Pero lo que no

va a aprender en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida (...). La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir. (Bisquerra & Pérez, 2012, p.2)

Para que todos estos aspectos entren en circulación y se lleven a cabo dentro de la educación actual, "se necesita formación, tanto de las familias como del profesorado. La formación en competencias emocionales es el primer paso para su puesta en práctica". (Bisquerra & Pérez, 2012, p.1)

Como herramientas al desarrollo de la inteligencia emocional, se descubren elementos en las actividades motrices que la favorecen; "el tono, la postura y la motricidad sirven de soporte para el



8. Taller de danza *Transfórmate* impartido por Lucía Bernardo y Cristina Henríquez. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

“A veces puede ser mucho más fácil aprender una fórmula matemática que aprender a gestionar un conflicto, a expresar un sentimiento o a aceptar una crítica, quizás porque a esto último nadie nos ha enseñado.”

-Sánchez

establecimiento de las relaciones con el entorno humano”. (Boscaini, 1998, p.90).

Esto permitirá que el cuerpo del niño se constituya como primer espacio de comunicación y de representación psíquica, base de la creatividad, y que se vayan desarrollando competencias psicomotoras cada vez más complejas desde el punto de vista funcional, surgiendo nuevas formas de interacción y de aprendizaje, a través de la cognición y del lenguaje. (Boscaini, 1998, p.90)

La *Fundación Botín* apuesta por una educación que promueva el crecimiento saludable de niños y jóvenes, potenciando su talento y creatividad para ayudarlos a ser autónomos, competentes, solidarios y felices. Una educación que genere desarrollo y contribuya al progreso de la sociedad, ya que éste es el fin último de esta institución. Promover el desarrollo de la inteligencia emocional y la creatividad, en niños de 3 a 16 años, es algo muy importante; los resultados demuestran que estos niños y jóvenes no solo aprenden Historia y Literatura, sino que aprenden: a conocerse, a confiar en sí mismos, a ponerse en el lugar del otro, a disfrutar creando...

En concreto, mejoran su inteligencia emocional y su comportamiento asertivo, reducen sus niveles de ansiedad y se consigue una mejora de la convivencia, produciéndose una correlación positiva entre el clima escolar y el rendimiento académico.

Teniendo en cuenta el análisis que se expone en el Informe Fundación Botín (2013). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*, se plantea la necesidad de un cambio en la educación, puesto que la sociedad también está cambiando y hay otro tipo de necesidades a nivel profesional y de desarrollo del individuo. Se aboga por “un aprendizaje para la vida”, ya que observan que de esta manera los niños aumentan su capacidad de afrontar las incertidumbres con comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad.

Además, teniendo presente este evidente cambio a nivel social y profesional, que también repercute en la forma de relacionarnos, se plantea una posible regeneración del aprendizaje. Se advierte que en un futuro las actividades humanas serán cada vez más dinámicas y en red, estas redes permitirán que nuevos modelos de negocio se vuelvan más creativos en la interacción con sus clientes; las ciudades serán compartibles, con una infraestructura conformada por nuevos patrones de conexión y aportaciones humanas.

Es interesante hacer referencia a Kio Stark, y su libro *Don't go back to school: a Handbook for Learning Anything (No vuelvas a la escuela: un manual para aprender cualquier cosa)*, en el que narra una serie de entrevistas con estudiantes independientes que revelan cuatro claves comunes fundamentales:

El aprendizaje se hace en colaboración más que solo, la importancia de la formación académica en muchas profesiones está disminuyendo, las experiencias de aprendizaje más satisfactorias tienden a llevarse a cabo fuera de la escuela, y los más felices en aprender son aquellos que aprenden por motivación intrínseca más que por búsqueda de recompensas externas. (Clouder, 2013, p.20)

Por otro lado, se tiene en consideración la mejora que se advierte en el aprendizaje de los niños cuando se pone en práctica el “profesionalismo interactivo”, apostando por una cultura de iguales, en la que los profesores aprenden los unos de los otros y están bien dirigidos y apoyados por los directores.

Se expone también citando a Paul Tough y su libro *How Children Succeed (Cómo tienen éxito los niños)* que cada vez está más aceptado, que las habilidades no cognitivas, como la curiosidad y la

persistencia, sean altamente predictivas de éxito, y se observa que la sociedad en su conjunto puede hacer mucho para influir en su desarrollo.

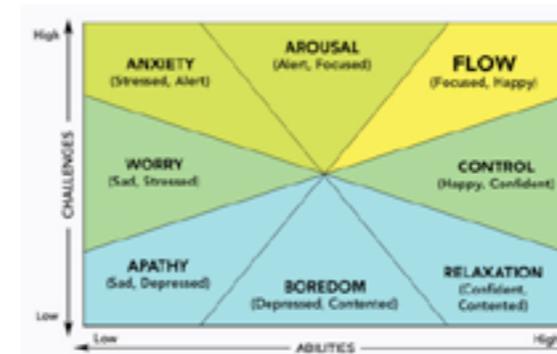
La fuerza de carácter tan importante para el éxito de los jóvenes no es innata; no aparece en nosotros mágicamente como resultado de buena suerte o de buenos genes. Y no es simplemente una opción. Se basa en la química del cerebro, y se modela en formas medibles y predecibles, por el entorno en el que crecen los niños. Eso significa que el resto de nosotros – la sociedad en su conjunto – puede hacer mucho para influir en su desarrollo. (Clouder, 2013, p.22)

Si observamos la sociedad actual, hay niños que no encuentran recursos interiores suficientes para hacer frente al aburrimiento de manera creativa. Hemos de ser conscientes de que los niños necesitan un tiempo para detenerse y observar, y estimular la imaginación, al igual que para reflexionar sobre su aprendizaje y comportamiento. “Si queremos desarrollar unos valores sociales que abarquen cualidades tales como el respeto, la honestidad, la compasión y la dignidad esto comienza en la infancia y en la escuela”. (Clouder, 2013, p.24)

En cambio los padres se dedican a cargarles de entretenimientos, como enfrentarles a una pantalla (ordenador, televisión, tablets) o excesiva actividad extraescolar, con la intención de que sean los mejores en algo o en todo, es decir, se les sobrecarga de información y no se les deja ese espacio tan incómodo a veces, pero tan necesario llamado aburrimiento, en el que los niños buscan y encuentran la creatividad.

Los niños y jóvenes necesitan entusiasmo, no sólo programas repetitivos para obtener exclusivamente buenos resultados en los exámenes. “Esa es la manera de aprender lo más posible, cuando uno está haciendo algo con tanto placer que no se da cuenta de que el tiempo pasa”. Albert Einstein. (...) Csikentmihalyi llamó a esta propensión “flujo”, y con ello se refería a estar tan absorto en una tarea que te desafía a hacerla lo mejor posible.

De hecho, significa aprender haciendo. Y este fluir se encuentra en el juego. Los niños son creativos por naturaleza, a eso llamamos jugar. No obstante, en muchas escuelas ese comportamiento se encuentra limitado a la zona de juegos y es excluido del trabajo serio de aprendizaje. (Clouder, 2013, p. 23)



9. Csikentmihalyi. Gráfica del Flow.

En el juego, se desarrolla, entre otras cosas, una habilidad cognitiva llamada “función ejecutiva” que incluye la capacidad de autorregular, observar y comprender las emociones y, a continuación, ajustarlas en consecuencia. Sin embargo, se observa que en muchas escuelas el juego se encuentra limitado a la zona de juegos y es excluido del trabajo serio de aprendizaje.

La necesidad de la educación emocional ha sido ampliamente abordada por autores como Bisquerra 1999, 2000; Campos, 2003; Goleman, 1995; Vallés y Vallés, 2000; etc. Existen diferentes conceptos y competencias que tienen que ver con la educación emocional, para definir el término y sus capacidades, se van a tomar los estudios de diferentes autores. Se considera de

importancia que el lector conozca las diferentes apreciaciones sobre estos términos:

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas a la hora de identificar, evaluar y aplicar la información emocional para orientar nuestro pensamiento y conducta, así como para expresar adecuadamente nuestras emociones y regularlas. (Salom, et al., 2012, p.29)

Como venimos adelantando a lo largo del estudio, también el informe Delors (UNESCO 1996) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional porque “la ausencia de competencias emocionales está subyacente a las conductas agresivas y antisociales”. (Salom, et al., 2012, p.32). Aboga por una educación que se base en: la autonomía, la responsabilidad, la convivencia; en aprender a aprender y conocer, para aprovechar las posibilidades; y aprender a hacer, para afrontar las diferentes situaciones y gestionar los conflictos.



2. LA INVESTIGACIÓN EN EL CONTEXTO ARTÍSTICO

Antes de profundizar en los conceptos más relevantes de este estudio, se hará un análisis acerca de las influencias y contribuciones de las escuelas de principios y mediados del siglo XX a la aparición del *happening* y el desarrollo del CI, con la pretensión de colocarlos en un contexto histórico y con precedentes.

Seguidamente, se dedicará otro apartado a los artistas que a través de su filosofía e innovación en el campo del arte, han influido en el surgimiento y desarrollo del *happening* y el CI. La selección de estos artistas se ha hecho dependiendo de su relevancia en relación a la aparición del CI.

2.1. ANTECEDENTES DEL HAPPENING Y EL CI

Se tomarán como antecedentes del *happening* y el CI, escuelas y artistas influyentes que se consideran una aportación para el desarrollo de estas disciplinas artísticas.

2.1.1. ESCUELA BLACK MOUNTAIN COLLEGE

Se dedicará este apartado a la escuela Black Mountain College, innovadora en cuanto a la educación artística; se la puede considerar como una extensión de la Bauhaus.

Debido al cierre de la Bauhaus (1933) en la Segunda Guerra Mundial por el gobierno nazi, al considerar que eran intelectuales comunistas, muchos artistas pertenecientes a ella, encontraron su refugio en Black Mountain y continuaron desarrollando su formación de forma interdisciplinar. Esta interdisciplinariedad será una de las características que se verá en repetidas ocasiones a lo largo de la investigación; y será fundamental a la hora de profundizar en el



10. Black Mountain College. Los estudios construidos en el lago Eden. Foto: The North Carolina state archives.

La Bauhaus fue una escuela de arte fundada por el arquitecto Gropius, situada en Weimar (Alemania). Abrió sus puertas en 1919 con el propósito de unificar todas las artes, como los dadaístas pretendieron en sus obras. La escuela se convirtió en el centro del diseño moderno de Alemania, en la década de 1920. Oskar Schlemmer, director del teatro de la Bauhaus, fue el responsable de llevar a cabo las performances

que tanto caracterizaron a la escuela convirtiéndose en el centro de actividades de ésta. Esta idea la desarrolla Goldberg en su libro *Performance Art* (1996), considerando la *performance* como un concepto que abarca todas las manifestaciones y espectáculos de acción. (Goldberg, 1996, p.99) El artista Theo van Doesburg, en 1924, apoyó la metodología de la Bauhaus por la actitud de

libertad creadora por parte del educador hacia el alumno, diciendo que “se animaba a los propios estudiantes a crear, en vez de instárseles a repetir lo que ya había sido creado”. (Katz, 2002, p.10).

El responsable de la vertiente de la Black Mountain College fue Josef Albers, artista y profesor alemán que provenía de la Bauhaus.

“Se animaba a los propios estudiantes a crear, en vez de instárseles a repetir lo que ya había sido creado.”

-Katz



11. Josef Albers y estudiantes en la Bauhaus, Dessau, 1928-29. Foto: Umbo (Otto Umbehrr).

Black Mountain College fue una comunidad multidisciplinar de artistas, que surgió en Carolina del Norte en 1933 y que atrajo artistas, escritores, dramaturgos, bailarines y músicos, a pesar de los mínimos fondos y el improvisado programa que el director John Rice había logrado preparar. Todos los artistas asistentes abogaban por el desarrollo creativo de una forma distinta, experimentando, sintiéndose libres y de esta forma descubriendo nuevas formas de acción. Como apunta Vincent

Katz (2002) en el catálogo *Black Mountain College: una aventura americana*.

Black Mountain era un centro en el que se fomentaba la experimentación, tanto entre los estudiantes como entre los profesores. Todos se sentían libres para llevar a cabo actividades orientadas al descubrimiento de nuevas formas de acción, más allá del aprendizaje y la recuperación del pasado. (Katz, 2002, p.3)



12. Buckminster Fuller, clase de arquitectura. *The Venetian Blind Dome*, 1948. Foto: North Carolina state archives.

Josef Albers abogaba por el desarrollo del artista dando más importancia a su crecimiento personal, que al aprendizaje de la técnica, en definitiva, defendía el desarrollo de la razón, una de las faltas de la educación según la visión de Godwin para el desarrollo del hombre libre, al que se cita en la introducción de esta investigación cuando se habla de la educación. Albers demandaba una enseñanza en la que:

Las cualidades del carácter se consideren en la misma medida que las capacidades intelectuales, en la que el desarrollo del pensamiento crítico, de la habilidad creativa y de la adaptación social sean más valoradas que la mera adquisición de conocimientos y destrezas". (Katz, 2002, p.20)

Para ello, eligió a artistas de diversas tendencias para que enseñaran en Black Mountain; manteniendo la filosofía de la Bauhaus, basada en la enseñanza de técnicas y materiales, no de estilos. En 1936, invitó a Xanti Schawinsky, que enseguida esbozó su programa de "estudios de teatro". La primera performance representada de su repertorio de la Bauhaus fue *Espectrodrama*, "un método educativo que pretende el intercambio entre las artes y las ciencias y usa el

teatro como un laboratorio y lugar de acción y experimentación". (Goldberg, 1996, pp.121-122)

Como ya se ha apuntado anteriormente, a la Black Mountain College acudieron muchos de los artistas más experimentales de la época, y en ella no podía faltar la presencia del músico John Cage y el coreógrafo Merce Cunningham, a los que les unía una admiración mutua. En su trabajo predominaba la filosofía de arte-vida como conceptos inseparables, el azar y la indeterminación; estos dos últimos aspectos ya habían sido promovidos y puestos en práctica por los dadaístas de principios de siglo XX.

Fue en la primavera de 1948 cuando Cage y Cunningham se pusieron en contacto con Black Mountain College y acudieron para pasar el verano. Josef Albers se dio cuenta de que aquel verano de 1948 había sido excepcional gracias a la presencia de estos dos artistas, así que fueron invitados de nuevo en el verano de 1952.



13. John Cage y Merce Cunningham en Black Mountain College, 1948.
Foto: The John Cage Trust.

Desde el momento en que se conocieron, Cage y Cunningham no dejaron de colaborar para crear obras interdisciplinarias. Ambos artistas fueron innovadores, con un gran afán por experimentar, liberarse de los convencionalismos y romper con las jerarquías. Con unas ideas artísticas que promovían la independencia y autonomía total de cada una de las disciplinas que utilizaban, y de vivir el arte como la vida y la vida como el arte:

El deseo de liberarse de los tradicionales acercamientos modernos a la danza, de carácter narrativo y emocional, en los que la música no era más que un complemento de las emociones plasmadas con el baile. Su enfoque se basaba en determinar una "estructura rítmica", en la que tanto la música como el baile pudieran componerse por separado y fundirse posteriormente. (Katz, 2002, p.122)



14. Merce Cunningham en colaboración con John Cage, Stan VanDerBeek y Nam June Paik, *Variations V*, 1966.
Foto: Cunningham Dance Foundation.

2.1.2. ARTISTAS INFLUYENTES

Si se quiere profundizar en las influencias de las diferentes disciplinas artísticas y en los artistas que han colaborado consciente o inconscientemente tanto en el desarrollo del *happening* como consecuentemente en la danza CI⁷.

Será conveniente destacar la relación que existió entre estos artistas, ya que se podrá observar que las influencias de unos en otros, no son unilaterales, sino que afectan a todos al mismo tiempo⁸. Un dato curioso acerca de este tema es que los artistas que se van a mencionar, o bien pertenecieron al expresionismo abstracto norteamericano, o bien se dejaron entusiasmar por esta corriente artística; esta corriente influyó notablemente en sus obras, con ello se desarrolla la puesta en común de las características que empiezan a compartir como: la espontaneidad, la búsqueda de la liberación del inconsciente y de

la creatividad. Más adelante, en una entrevista a Steve Paxton (impulsor del CI), se verá que éste, también se dejó influenciar por el arte abstracto para desarrollar el CI.

El estudio de estas relaciones e influencias de artistas comenzará con Jackson Pollock, uno de los artistas que con su forma de pintar denominada *dripping*, rompió con los convencionalismos pictóricos e incluso con el arte de las vanguardias, avisando de la llegada de un nuevo movimiento artístico precedente al *Arte de Acción*: el *Action Painting*. Se toma a Pollock como inicio del estudio, utilizando como referencia la exposición *Out of Actions, between Performance and the Object, 1949-1979*, organizada por Paul Schimmel y el *Museum of Contemporary Art* de Los Ángeles. La exposición empezaba históricamente por Pollock, haciendo referencia a sus obras como huellas de acciones artísticas, no considerándolas todavía como Arte de Acción, pero sí como una contribución fundamental.

⁷Habrán momentos de la investigación en los que se deberá ir acotando conceptos y ser selectivos, debido a la amplitud del tema. Por este motivo se ha organizado el estudio definiendo: en primer lugar, los artistas influyentes más significativos y el movimiento artístico al que han pertenecido; y en segundo lugar su influencia artística.

⁸Esta apreciación ha obligado en muchos momentos del estudio a estructurar esquemáticamente el tema a modo de organigrama, de manera que ha ayudado a entender visualmente e interrelacionar a unos artistas con otros y sus diferentes disciplinas, aunque no tan diferente forma de entender el arte y la vida.

Sin embargo, aunque para el desarrollo del *happening* también han colaborado y formado parte de esta disciplina artistas como Yves Klein y grupos como Gutai, sus acciones se consideran más cercanas a la *performance* y alejadas del concepto de *happening* que iniciaron Cage y Cunningham. Por eso, el concepto de *happening* que vamos a desarrollar es el que se refiere las acciones de estos dos artistas, debido a que tienen un componente dancístico y de movimiento que es el que contiene también el CI, al igual que Pollock en sus obras⁹.

Paralelamente a las acciones de Pollock, también desarrolló sus coreografías el bailarín Merce Cunningham acompañado e influenciado por el músico John Cage, por lo que se continuará haciendo un recorrido, y profundizando en: la manera de vivir la danza de Cunningham, la importancia que le da al movimiento, su forma de desarrollar las coreografías, cómo le influyó Cage en este aspecto, y cómo influyó la danza de Cunningham en Simone Forti, bailarina cuyo

trabajo fue de importante influencia para el desarrollo de la danza de Steve Paxton. Pero a su vez, no dejaremos de tener presente que la primera acción a la que se denominó *happening* la realizaron Cage y Cunningham, quienes con sus aportaciones artísticas y su filosofía respecto al arte y a la vida, impulsaron el Arte de Acción con sus nuevas propuestas basadas en conceptos que rompían con la tradición occidental; esta idea nos conduce a que estos dos artistas junto a Pollock, fueron el punto de partida de una revolución artística; y con ello, la base de uno de los objetivos de nuestra investigación: contemplar las posibles contribuciones del *happening* al CI.

⁹En el siguiente apartado dedicado a Pollock, se habla de este componente dancístico que contiene el Action Painting.

2.1.2.1. JACKSON POLLOCK Y EL ACTION PAINTING

El *action painter* por antonomasia fue Jackson Pollock (1912-1956), destacó especialmente en el uso del *dripping*, esto es, el goteo de la pintura como técnica; luego, prolongó del *Action painting* al Expresionismo abstracto. El *Action painting* surgió en el siglo XX dentro de la pintura no figurativa, sus orígenes se pueden encontrar en las creaciones automáticas de los surrealistas, lo utilizaban porque el arte automático es capaz de desbloquear y sacar a la luz la mente inconsciente.

Técnicamente consiste en salpicar con pintura la superficie de un lienzo de manera espontánea y enérgica, sin un esquema prefijado, de forma que éste se convierta en un "espacio de acción". Como bien explica Robert Fleck en el catálogo *Action painting / Jackson Pollock*, se puede disfrutar de imágenes que revelan esta técnica gracias a la película que filmó Hans Namuth a Pollock, en la que se muestra cómo el pintor desarrollaba su trabajo, la filmación se llevó a cabo a través de un cristal sobre el que Pollock no dejó de realizar movimientos como si de una danza se tratase, "utilizando sus brazos y todo su cuerpo

directamente sobre la imagen estática". (Fleck, 2008, p. 178)

También Celant hizo referencia a estas observaciones advirtiendo que el artista "demostraba que el impulso fundamental subyacente en el expresionismo abstracto era el deseo de transformar la pintura en danza, Pollock pensaba en la pintura en términos "dancísticos". (Celant, 1999, p.142)

Se entiende que Pollock buscaba la liberación de su mente y daba rienda suelta a su creatividad sirviéndose de esta técnica que le llevó a ser considerado como uno de los artistas más importantes del expresionismo abstracto:

El expresionismo abstracto fue un movimiento pictórico que se desarrolló en Nueva York en la década de 1940. Los expresionistas abstractos utilizaban invariablemente lienzos de gran formato y aplicaban la pintura con rapidez y fuerza, a menudo utilizando grandes pinceles, a veces derramando la pintura o incluso arrojándola directamente sobre el lienzo (...). No todas las obras de este movimiento eran abstractas o expresivas, pero se aceptaba generalmente que la espontaneidad del acercamiento de



15. Jackson Pollock trabajando en su estudio, 1950. Foto: Hans Namuth.

los artistas a su obra liberaría la creatividad de su mente inconsciente. (El ABC del arte del siglo XX, 1999, p.510)

Para los artistas, incluido Allan Kaprow, pintor estadounidense pionero en el establecimiento de los conceptos de arte de *performance* y famoso por sus *happenings*, "la acción de Pollock conllevaba la disolución de las fronteras entre el objeto y el acto por el que este se llevaba a cabo" (Aznar, 2000, p.19). En el artículo publicado en 1958 por *Art News* "El legado de Jackson Pollock", Kaprow manifestó el nuevo concepto de artista interdisciplinar y la fusión del arte y la vida refiriéndose a las acciones de Pollock como primer impulso hacia el *happening*:

Al artista joven de hoy en día ya no le hace falta decir "soy un pintor" o "un poeta" o "un bailarín". Es simplemente artista. La vida entera se abre ante él. Descubrirá lo que es ser corriente a través de las cosas corrientes. No intentará convertir las en algo extraordinario. Kaprow. (Aznar, 2000, p.81)

Cuando el artista deja fluir su inconsciente y lo representa directamente en el lienzo, se crea una danza interna en el pintor que brota en forma de gestualidad y le puede llevar a utilizar todo su cuerpo para pintar, esto era lo que le sucedía a

Pollock en sus obras.

El elemento danzante en la creación del cuadro se suele relacionar a menudo con el libre fluir del inconsciente, que de esta forma se expresa directamente en el lienzo. Así, uno de los primeros drip-paintings, Full Fathom Five, se interpretó como una representación del inconsciente. (Emmerling, 2003, p.65)

Es ésta una forma de ver la pintura como una danza, como un espacio de acción, en el que el inconsciente es el protagonista y el cuerpo empieza a moverse de forma libre pero controlada por un estado que podría considerarse como una meditación activa, comparable a las situaciones de *flow* que se dan en el CI. Por lo tanto, se puede decir que: existe una influencia por parte de la pintura de Pollock al *happening* y a la danza CI; y como afirma Emmerling (2003), a Pollock se le puede comparar con un bailarín en estado inconsciente: "Con la elegancia y la fuerza física de un bailarín, y el olvido de sí mismo de un chamán se mueve alrededor de la superficie pictórica y aplica a chorros la pintura sobre el lienzo." (Emmerling, 2003, p.86)

La conexión directa de Pollock con el *happening* se puede entender con la visión de Pierre Restany cuando habla sobre el *Arte de acción* en el libro

editado por Richard Martel *Arte Acción 1: 1958 – 1978*, después del encuentro sobre arte acción en Québec en 1998, comparándolos de la siguiente manera:

Los grandes cuadros de Pollock dan la impresión de envolvernos en un universo pictórico. Entramos en la pintura. Nos envuelve por todas partes, nos condiciona físicamente e incluso antes de emocionarnos. Y pienso que esta noción de entorno está totalmente vinculada a la noción de *happening* y se encuentra vinculada en la base de este fenómeno pictórico. (Martel, 2004, p.78)

Se piensa que la técnica pictórica que Pollock utiliza provoca en el espectador la sensación de velocidad, movimiento y energía, como ocurre en la danza CI, y curiosamente como se ha visto en las reflexiones de Steiner acerca de la percepción, estas sensaciones son provocadas por un objeto externo, en este caso, es el artista el que mediante su cuerpo provoca esta pintura y el espectador la recibe como tal, se podría adelantar la posibilidad de que Pollock buscara provocar en el espectador también una especie de danza participativa, en la que éste no solo observase, sino que también viviese y bailase su pintura, al igual que hacía el tista.

Con todo esto, "los pintores americanos

empezaron a considerar la tela como un escenario en el que actuar (...). Lo que iba a ocurrir en la tela ya no era una pintura, sino un acontecimiento." Harold Rosenberg. (Celant, 1999, p.142).

En estas declaraciones se observa que empieza a emerger el concepto de *happening*, dándole más importancia al proceso, acción y experiencia que a la obra de arte terminada. Con estas observaciones, se puede intuir que Pollock fue un artista influyente en el trabajo de Cage y de Cunningham, los impulsores del *happening*.

"Los grandes cuadros de Pollock dan la impresión de envolvernos en un universo pictórico. Entramos en la pintura. Nos envuelve por todas partes, nos condiciona físicamente e incluso antes de emocionarnos. Y pienso que esta noción de entorno está totalmente vinculada a la noción de *happening*."

-Martel

2.1.2.2. JOHN CAGE

John Cage (Los Ángeles, 1912 - Nueva York, 1992), fue un artista singular –pintor, músico, pensador, micólogo e inventor- aunque sería una contradicción categorizar a este artista, puesto que él mismo huía de todo eso. Para hacer un recorrido artístico de Cage, es importante hacer también un recorrido sobre su pensamiento, su vida y sus influencias. Cuando se presenta la figura de John Cage, resulta atractiva por lo innovadora que fue. Son muy importantes cada uno de los

pasos que dio el artista para llegar a desarrollar cada una de sus “organizaciones de sonidos”, denominación que le daba él a su trabajo.

Cage era norteamericano, y como tal, no tenía el peso de la tradición que puede tener un europeo. Llegó a afirmar que debido a su condición de norteamericano, le resultaba mucho más fácil la actitud de renovarse constantemente, que es una de las características de su vida y su trabajo, renegando toda tradición y despojándose de todo lo aprendido para conseguir innovar y no repetirse.



16. John Cage componiendo *Sonatas and Interludes*, 1947. Foto: *The John Cage Trust*.

Al ser hijo de un inventor, se puede intuir que su forma de pensar, no la llevaba a cabo con una lógica casual. Sus padres le enviaron a Europa a que estudiara, concretamente a París, él no sabía si estudiar pintura o música, pero lo curioso es que comenzó a interesarse por la arquitectura. Cuando volvió a EEUU optó por dedicarse a la música. En los años 20, los jóvenes debían optar por dos corrientes: la de Stravinski o la de Schoenberg. Cage optó por Schoenberg y su dodecafonismo. En este momento fue cuando surgió en él el interés por hacer desaparecer la armonía. En una de las sesiones Schoenberg le dijo a Cage: "Usted no tiene ningún sentido de la armonía" y Cage le contestó: "Pues dedicaré mi vida a darme contra ese muro".

Para hablar de Cage, hay que referirse ante todo a una actitud frente a la vida. Para el artista existía una especie de "sordera" referente a tres aspectos: frente a la música, frente al arte y frente al pensamiento. Sus influencias más destacadas a la hora de abordar esta "sordera" fueron: en la música: Schoenberg, Edgar Varése (por su utilización de ruidos) y Russollo; en el arte: Duchamp, (con sus *ready-mades*) y el dadaísmo (por la unión arte-vida); y por último, en el pensamiento fue: la filosofía zen.

En 1937 expresó sus opiniones sobre la música en un manifiesto llamado *El futuro de la música: Credo*, basándose en la simple idea de que "dondequiera que estemos, lo que oímos es, en su mayor parte, ruido. Ya sea el sonido de un camión a 80km/h, lluvia o parásitos entre emisoras de radio, encontramos el ruido fascinante" (Goldberg, 1996, p.127). Se le debe dar importancia al título de este manifiesto, porque cuando Cage utilizó la palabra "credo", significaba que para él era "un acto de fe".

Pretendía dar entrada a todos los sonidos que no estaban invitados tradicionalmente, es decir, al ruido. Este ruido lo definió como: sonidos que el oído no está acostumbrado a percibir, debido a la tradición cultural que el individuo lleva auestas.

Su interés por el ruido empezó con Varése, pero tomó más interés cuando conoció al cineasta alemán Fischinger del que se conservan declaraciones como: "Todas las cosas tanto animadas como inanimadas tienen sonido propio". Este fue el impulso que le llevó a Cage a buscar el sonido en los elementos.

En los últimos años de la década de los 30, Cage inventó el piano preparado, debido a que

necesitaba instrumentos de percusión para un espectáculo de danza africana llamado *Bacanal*, pero se dio cuenta de que los instrumentos no cabían en el escenario, así que preparó un piano para este espectáculo. En 1939, realizó su primera obra con instrumentos eléctricos. Cage fue un constante innovador.

En los años 40, todavía utilizaba estructuras rítmicas y repetitivas, a pesar de que se quisiera despojar de todo ello. Se podría decir que el artista fue rompiendo ese muro de la armonía que se había propuesto desde hacía años, pero fue un proceso lento. De hecho, a finales de esta década, Cage siguió organizando sonidos, y todavía se aprecia en sus creaciones una expresividad que no consiguió eliminar.

Cage trabajaba de una forma muy disciplinada, buscando diferentes métodos de organización de sonidos que le llevaran a no repetir. Por eso, cuando utilizaba el azar, lo hacía de una manera muy disciplinada también; por el hecho de que, si se espera a que el azar venga porque sí, podemos conformarnos con lo que sabemos y estancarnos, en vez de descubrir.

Es en los años 50 cuando se produjo una inflexión importante para la organización de sonidos en Cage, debido a que se vio influido por el pensamiento hindú al leer la obra de Ananda K. Coomaraswamy. Empezó a tomar un gran interés por el budismo zen y esto provocó en él una profunda transformación. El objetivo fundamental que pretendió conseguir fue la disolución del "Yo", que según la filosofía zen, está compuesto por tres aspectos: el gusto, la memoria y la emoción. De manera que estos conceptos deben ser desarticulados. Cage tomó esta actitud también para organizar los sonidos. Opinaba que los sonidos no son los culpables de las emociones del individuo, sino que es el individuo el que se emociona a sí mismo por una cuestión mental, esto no significa que deje de sentir; también pensaba que el gusto era un juicio de valor y que la memoria impedía innovar debido a que el retener información aprendida, condiciona al individuo a la hora de crear.

De todas estas ideas anteriores, surge el concepto al que el artista denominó la "nada-en-medio", al considerar que entre las cosas y yo no hay nada, no se debe imponer los sentimientos. Por todo esto, la disolución del "Yo" empezó a ser una incansable labor para Cage.



17. John Cage conoce a su maestro zen D.T. Suzuki en Japón, 1962. Foto: The John Cage Trust.

Animados por la situación artística y las escuelas influyentes, en los años 60, los artistas pudieron liberarse de un modo definitivo de la carga de la historia y pudieron empezar a hacer arte en cualquier sentido que desearan o, simplemente, sin ningún propósito. Para Cage la música tenía un desarrollo autónomo. "Dejemos que los sonidos sean ellos mismos en lugar de ser vehículos de teorías artificiales o expresiones de sentimientos

humanos." John Cage. (Aznar, 2000, p.13)
Cage encontró la inspiración de sus creaciones y el sentido de su arte en distintas fuentes como por ejemplo: en el budismo zen y la filosofía oriental. Además, promovió la "Música no intencional", encontró en la música oriental modelos para las estructuras rítmicas improvisadas, su filosofía condujo a insistir en las nociones del azar e indeterminación. "Una pieza indeterminada

aunque pueda sonar como una totalmente determinada, está hecha en esencia sin intención de que sea así, dos interpretaciones de ella serán diferentes". (Goldberg, 1996, p.127)

Cage y los estudiantes seguían su curso sobre la composición de música experimental. Las pequeñas clases acogían alumnos de diferentes disciplinas, cada una con su autonomía: pintores y cineastas, músicos y poetas.

El objetivo es acrecentar la capacidad de mirar y escuchar para hacer como si se viera y escuchara por primera vez. De este modo, lo musical y lo plástico alteran los sentidos para ver a través, para alcanzar la visualidad, la fisicidad del ojo y del oído. El arte muestra así el modo de obrar sin ser dirigidos y enseña a escuchar la experiencia. (Pardo, 2001, p.78)

Además de estos consejos, cada uno de sus alumnos, había absorbido nociones similares de dadá y los surrealistas, relacionadas con el componente del azar y la "no intencionalidad" en su obra. La acción y el proceso pasaron a ocupar el lugar central, todas las experiencias que surgían, provocaban cambios en la percepción. Son estos los componentes de los que goza su trabajo y que

más tarde se verán reflejados en el *happening*, como describe Sagrario Aznar en su libro *El Arte de Acción*:

"El procedimiento desplaza al producto para ocupar el lugar central, (...) las nuevas experiencias que suscitará este desplazamiento, intervendrán a favor de efectos complejos para la percepción". (Aznar, 2000, p.14)

A principios de los años 50, John Cage conoció a Merce Cunningham y la relación entre estos dos creadores, fue más compleja de lo que a primera vista parece. De tal forma que no se podrá hablar de uno sin mencionar al otro. Ambos estaban de acuerdo, además de muchos más aspectos, en que la música y la danza son actividades artísticas completamente independientes. Trabajó con bailarines desde los años 30, esto le ayudó a comprender que la danza y la música tienen en común el tiempo. De esta manera, se hacían estructuras temporales, y dentro de ellas, danza y música se encontraban.

El tiempo es una de las nociones que Cage utilizó para organizar los sonidos, "es la única dimensión en la música que permite introducir los ruidos" (Cage, 1937).



18. Cunningham y Cage en BAM, 1969. Foto: Jack Mitchell.

El aspecto fundamental en la obra de Cage es que provoca en el espectador una actitud de observar y de percibir fuera de lo convencional, le acerca al arte por medio de la misma vida, teniendo en cuenta que todo lo que nos rodea es arte.

El verano de 1952, Cage compuso en Black Mountain, la que quizás sea la pieza más famosa de la música contemporánea, *4'33"*, en la que el pianista se sienta al piano y no toca nada. En este

tiempo los espectadores iban a comprender que en el silencio existía también el sonido. "Mi pieza favorita es la que oímos todo el tiempo si estamos en silencio". (Goldberg, 1996, p.126). Según Cage, el ejemplo de las pinturas blancas de Rauschenberg (expresionista abstracto) le impulsó a dedicarse a componer esta pieza silenciosa. "Todos los músicos experimentales del siglo XX han tenido que inspirarse en los pintores." John Cage. (Katz, 2002, p.121)

Franz Kline, expresionista abstracto que residió en la Black Mountain, también hizo unas declaraciones, en las que apostaba por la comunión del arte y la vida y la aceptación e introducción de los ruidos como sonidos:

¡Demonios! La mitad de la gente quiere ser como Thoreau en Walden, siempre quejándose del ruido del tráfico en su camino a Boston; la otra mitad aprovecha su vida formando parte de ese ruido. A mí me gusta la segunda mitad. ¿Entendido?. Franz Kline. (Katz, 2002, p.88)

Cage se había dejado influir por las ideas del arquitecto Buckminster Fuller y sus esferas para utilizar el silencio en sus composiciones. Pero fue una experiencia que tuvo dentro de una cámara anecoica en Harvard cuando descubrió que, estando todo en silencio, continuaba escuchando dos sonidos: uno agudo, perteneciente al sistema nervioso; y otro grave, perteneciente a la circulación sanguínea.



19. John Cage, Merce Cunningham y Robert Rauschenberg en Londres, 1964. Foto: Douglas H. Jeffrey/Cortesía de The John Cage Trust.



20. John Cage en Saint Paul De Vence, Francia, 1966.
Foto: Hervé Gloaguen.

También en 1952, se orquestó el primer *happening*²⁰ de la historia, de la mano de Cage. Mas tarde empezó a hacer musicircus.

Fue en los años 30, en su paso por España y concretamente por Sevilla, cuando Cage encontró la inspiración para crear musicircus, pero no fue hasta 1972 cuando llevó a cabo el primero, en esta acción, la importancia se le daba a la simultaneidad de distintas acciones, como en la propia vida, era la fusión entre arte-vida. Consistía en aceptar los distintos procesos simultáneos de la propia vida, del propio mundo en el que vivimos. Para Cage, los musicircus eran actividades festivas, por lo tanto, tenían que hacer vivir a la gente como si de una fiesta se tratase.

“Todos los músicos experimentales del siglo XX han tenido que inspirarse en los pintores.”

-Cage

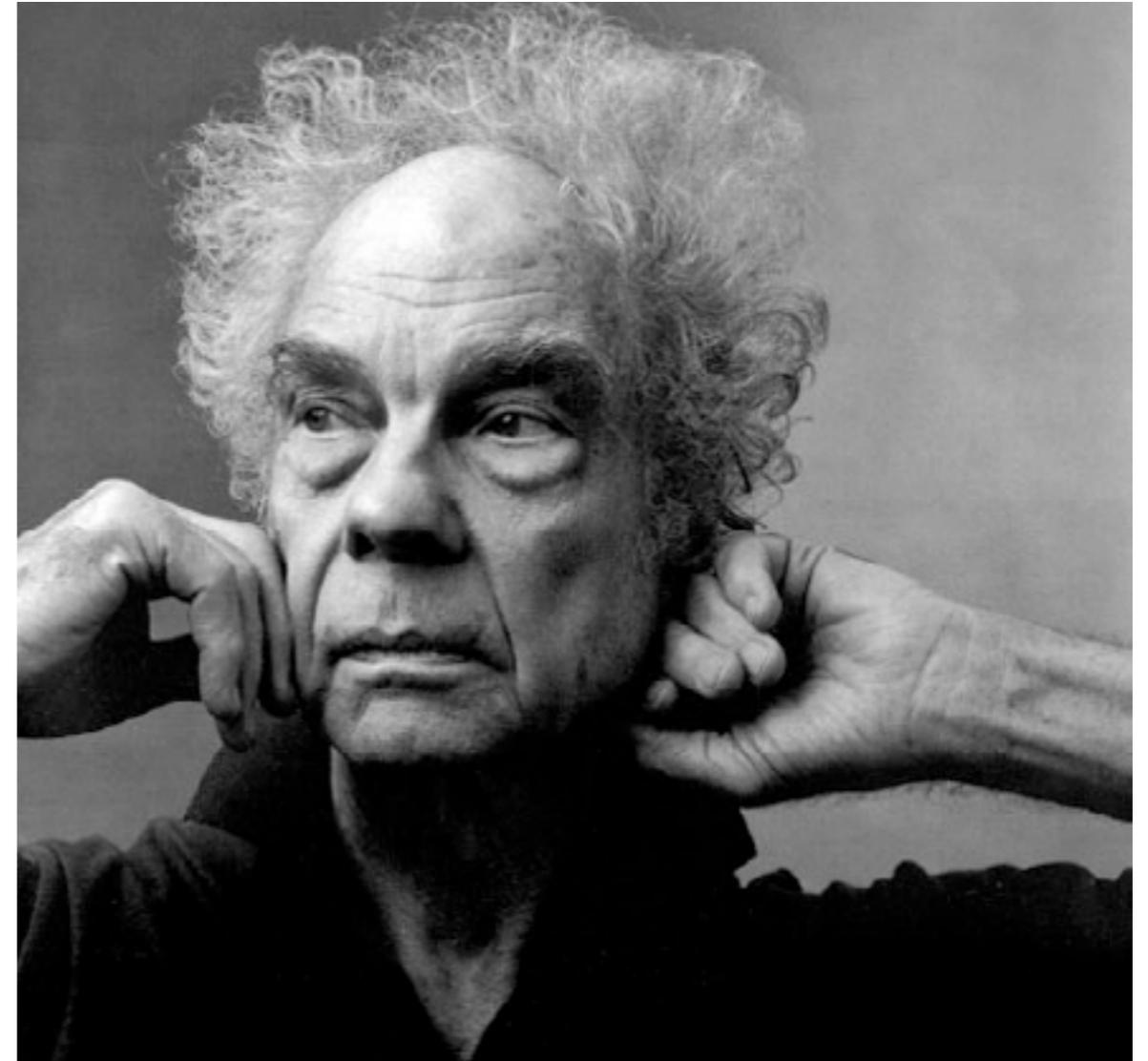
Con este acercamiento a Cage, se puede pasar ahora a realizar un estudio profundo sobre Cunningham. Veremos que todas las características de las que goza el trabajo de uno, el otro las compartió e integró en el suyo. Es así como, este tándem de artistas innovaron muchas cuestiones de las que carecía el arte tradicional. Mediante la experimentación, la interdisciplinariedad, la coexistencia de todas las disciplinas posibles, la búsqueda del cambio de percepción y la libertad del individuo, el azar, la indeterminación, abogando por el concepto arte-vida y el cambio de rol de espectador a participante.

²⁰El primer *happening* se describe con más detalle en el Capítulo 4.1. El *happening* (p. 104).

2.1.2.3. MERCE CUNNINGHAM Y SU DANZA

Merce Cunningham (Centralia, Washington 1919 – Nueva York 2009). Recibió su primera formación formal en danza y teatro en la Cornish School (actualmente, la Cornish College

of the Arts) en Seattle. Desde 1939 hasta 1945, fue solista en la compañía de Martha Graham, pero pronto abandonó la hebra dramática y narrativa del estilo de Graham, además de su dependencia de la música para la dirección rítmica, ya que para el coreógrafo la danza estaba compuesta por el movimiento, el tiempo y el espacio. La música no formaba parte de la coreografía, sino que eran independientes y coexistían, no dependían la una de la otra.



21. Merce Cunningham. Foto: Annie Liebovitz.

Rechazó la relación normal entre danza, música y arte. La danza y la música están libres de subordinación mutua, llegan a producir algo independiente, pero cargado de sintonías y semejanzas (...). En 1953, Cunningham empezó a organizar y definir sus movimientos aleatorios y después a hacer converger los lenguajes de la danza y de la música, de la escenografía y del arte, de modo que se encontraron por primera vez el día del estreno. (Celant, 1999, p.19)

Todo el trabajo de Cunningham se puede considerar como una innovación constante y que nunca dejó de desarrollarse. Se puede probar por su forma de estructurar el espacio, la coreografía y la posición de los bailarines, desechando el punto central típico de los ballets renacentistas, rompiendo con los convencionalismos y considerando que ningún punto era más importante que otro. Otorgaba a todos los bailarines su propio centro, derivando así en una multiplicidad de centros, un concepto zen que recuerda la influencia que tuvo Cage sobre el coreógrafo. "Cunningham no acepta las formas convencionales de utilizar el espacio (...). Decidió muy pronto que ningún punto era más importante que otro, y que cada bailarín podía

ser el centro del escenario que él o ella ocupaba." (Celant, 1999, p.92)

Las características constantes en el trabajo del coreógrafo fueron el azar y la indeterminación, a las que se refiere Carolyn Brown cuando habla de Cage y Cunningham en el libro de Celant:

Los dadaístas de principios del siglo XX como Duchamp, Tzara y Arp, ya habían intentado entretener el arte y la experiencia utilizando el azar, pero además, más tarde, los científicos, filósofos y psicólogos se enfrentan a los mismos problemas al mismo tiempo, aunque fueron Cage y Cunningham los primeros en aplicar significativamente el concepto del azar a la música y la danza, y lo utilizaron de una forma realmente innovadora. Carolyn Brown. (Celant, 1999, p.53)

El tema que solía tratar Cunningham en sus variaciones reside en su contacto sensitivo con la mente y las emociones humanas. La fantasía era su medio, igual que la coreografía. Otra de las características que definía la obra de Cunningham y que hacía que el espectador quedase conmovido era el afán constante de

superación en sus coreografías, de búsqueda, de constante desarrollo y de realizar movimientos que rozasen el límite de las capacidades humanas. Se piensa que esto era lo que convertía la danza de Cunningham en un evento que persuadía al

público, este afán de vencer las dificultades y de concebir que cada una de sus obras era un paso hacia la siguiente coreografía, un constante desarrollo creativo.



22. Merce Cunningham Dance Company interpretando *Interscape*, 2000. Vestuario y escenografía de Robert Rauschenberg. Foto: Tony Dougherty.

Germano Celant comienza su libro con un texto muy interesante en el que explica de forma muy clara los objetivos del coreógrafo y las características de su trabajo, las cuales vamos a enumerar antes de profundizar en ellas, estas son: anulación de jerarquías, afán de superación, falta de prejuicios, desarrollo interdisciplinar, autonomía de las distintas disciplinas, improvisación, azar, indeterminación, experimentación, innovación, arte en todas partes, percepción ampliada del arte y liberación de los tradicionalismos.

Lucinda Childs habla sobre la influencia que tuvo Pollock en Cunningham.:

“El modo de las danzas de Cunningham se relacionaban con lo que estaba pasando en la pintura, la música y el teatro en aquel momento, así pues, podemos asociar su obra a la estética general y al modo de pintar de Jackson Pollock”. (Childs, 1990, pp.218-220)

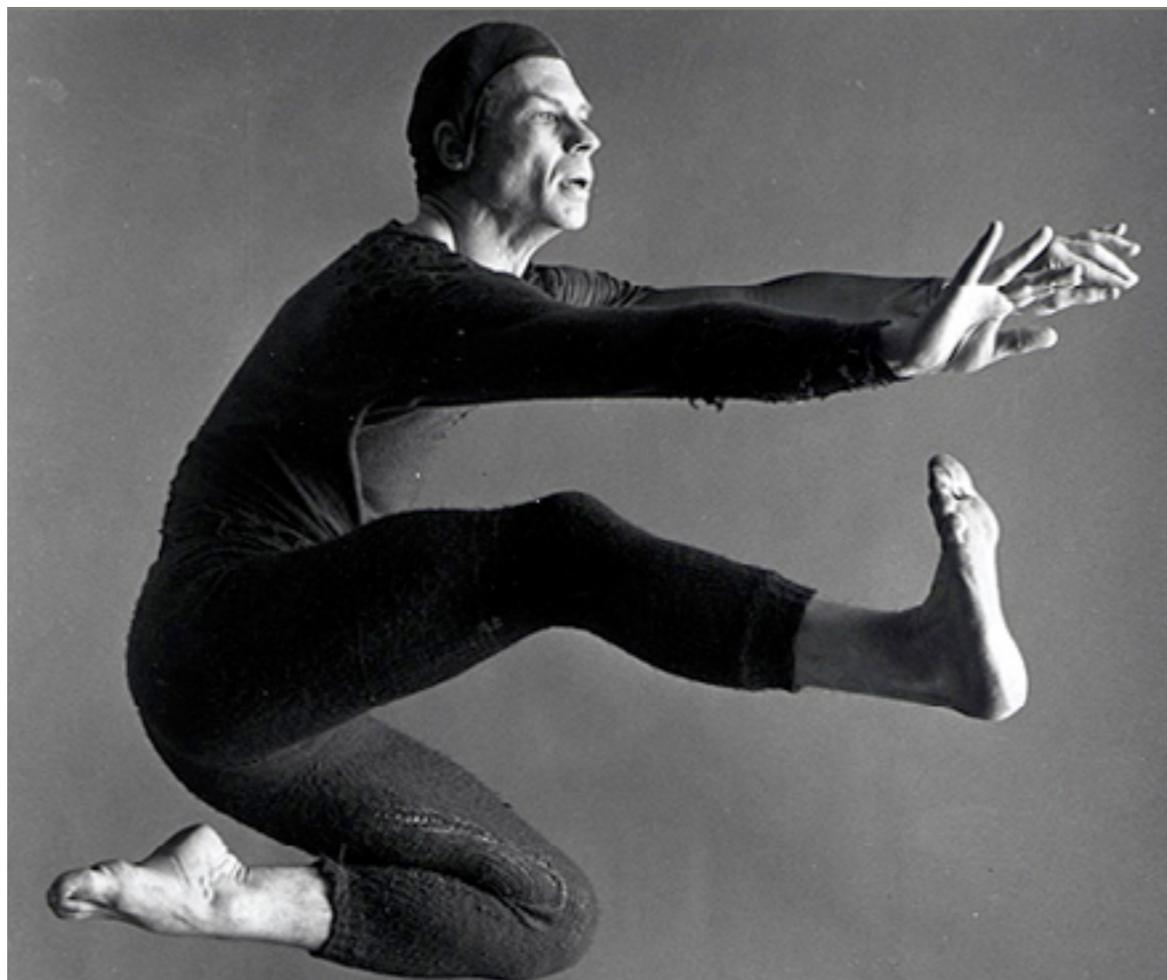
En la siguiente cita de Celant hablando del trabajo de Cunningham, se puede establecer una relación estrecha entre el coreógrafo y el trabajo de

Pollock, puesto que era la misma concepción de trabajo la que ponían en marcha, prevaleciendo el gesto y el movimiento ante todo lo demás, es decir, la acción era lo que importaba:

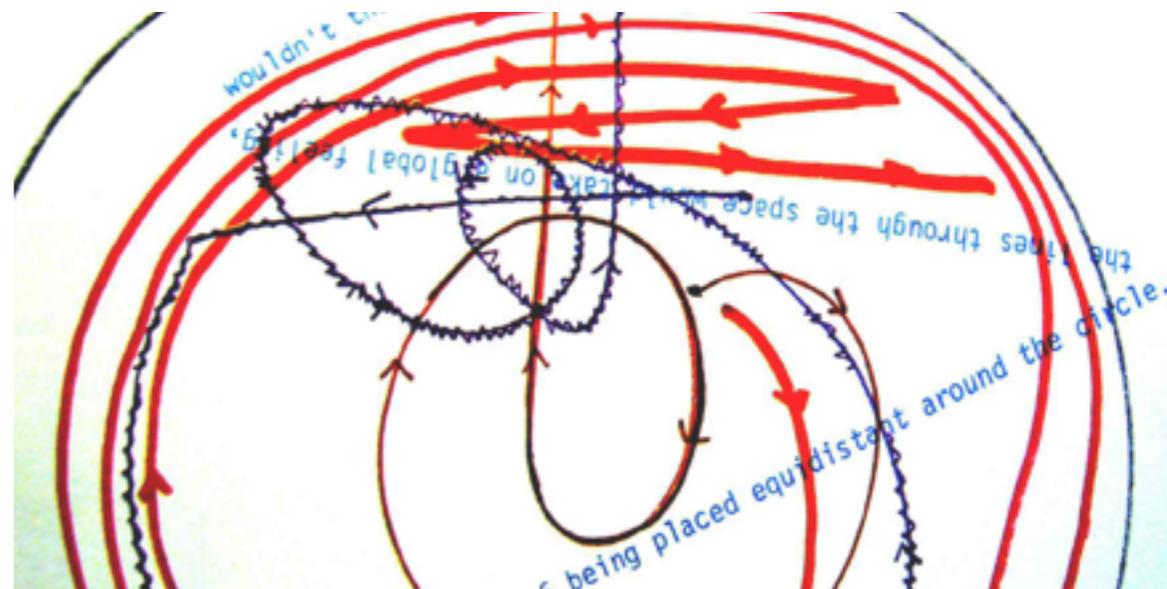
Anulando toda jerarquía entre los componentes que dan forma a la danza, prevalece el movimiento y los gestos por encima de cualquier otra cosa para conducirlos hasta tal punto en que la danza se transforma en algo imposible pero real, racional pero irracional, ordenado pero caótico (...). Renunció al ideal de los movimientos y los gestos, de las secuencias y los ritmos, los transforma en objeto indiferente (...). Su búsqueda es la de una contemporaneidad entre las expresiones del ser en que todo lo posible sea aceptado. (Celant, 1999, p.20)



23. Jackson Pollock trabajando en su estudio, 1950. Foto: Hans Namuth.



24. Merce Cunningham en Changeling. Foto: Richard Ruledge.



25. Bocetos que hacía Merce Cunningham de las coreografías.



26. Bailarina de la Compañía de Danza Merce Cunningham interpretando *Events*. Museo Reina Sofía, Madrid, 2009. Foto: Museo Reina Sofía.

Si se observan las imágenes anteriores (pp. 85-87) se puede establecer una similitud entre la forma de trabajar de Pollock y Cunningham. Por un lado, vemos que Pollock está pintando, pero si se suprimiera el contexto y los objetos que le rodean se podría pensar que está bailando; por otro lado, se observa un juego espacial y de cambio de direcciones en los bocetos coreográficos de Cunningham que guardan una relación con las pinturas de Pollock.

En los años 60 la interdisciplinariedad inundaba los escenarios de las coreografías de Cunningham. “Al volver a la acción, el arte abstracto abandona su alianza con la arquitectura, así como antes la pintura había roto con la música y la novela, y tiende la mano a la pantomima y la danza”. Harold Rosenberg. (Aznar, 2000, p.17)

Se puede decir que Cunningham iba por delante de todo y de todos, nada le daba miedo, nada le resultaba misterioso y hostil, ni la edad ni la tecnología. Siempre que existiesen posibilidades de moverse para “explicar” otra ampliación del universo de la danza, él las aprovechaba.

Desde 1990 Cunningham utilizó el ordenador y el programa *LifeForms*, actualmente denominado *DanceForms*, un software con el que encontró

expresiones desde *Trackers* (1991), hasta *Ocean* (1994), y que utilizó para crear y almacenar en ese ordenador todos los gestos y movimientos que él había realizado y creado. Listas interminables que pueden dar combinaciones simples y despiadadas, grotescas y extenuantes. Este hecho, confirma la incesante búsqueda de Cunningham y su anhelo por superar las barreras del lenguaje:

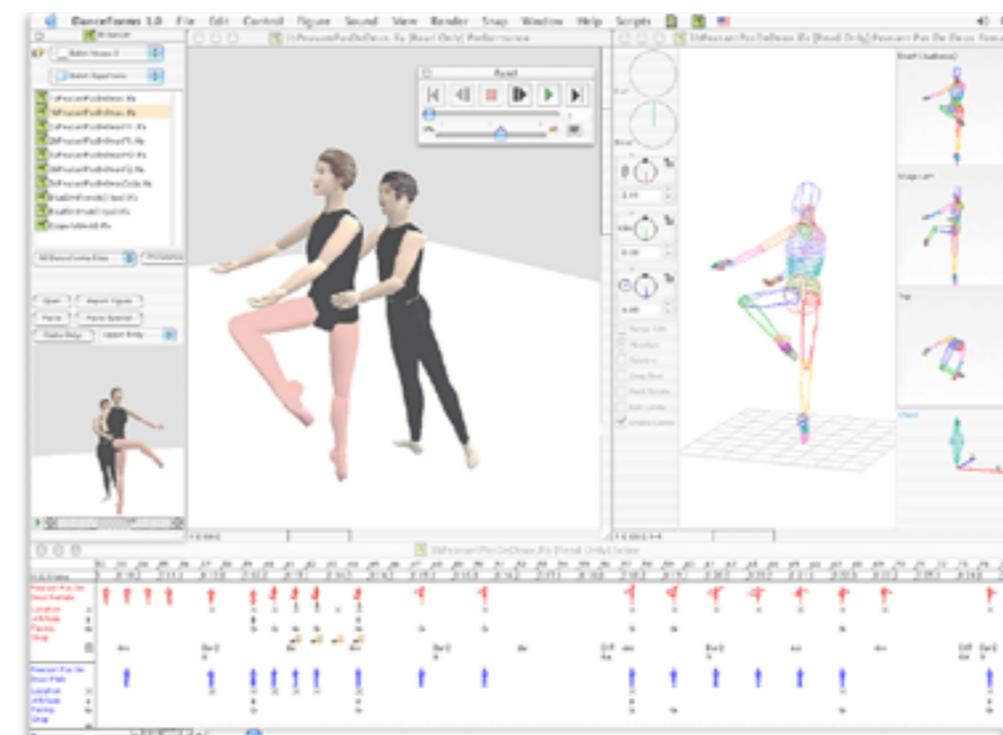
“Mi obra siempre ha sido una vaga idea de cómo será la siguiente. No concibo la danza como un objeto, sino como una breve pausa en el camino.” Merce Cunningham. (Celant, 1999, p.22).

Como se puede comprobar en la entrevista hecha a Cunningham titulada *La coreografía y la danza*, publicada en el libro editado por Stanley Rosner y Laurence E. *The Creative Experience*, Cunningham respondió a las preguntas que se le planteaban insistiendo en que la danza para él se componía por movimiento, tiempo y espacio. Buscaba todas las variaciones posibles del movimiento y con ello trabajaba el cuerpo de los bailarines en todas sus capacidades, reconociendo las diferencias que existían entre ellos y dejándolas presentes, incluso potenciándolas, porque en la vida todos somos diferentes, nos movemos de forma distinta.

“En mi trabajo, la base de la danza es el movimiento, el cuerpo humano moviéndose

en el tiempo y en el espacio. La escala de ese movimiento varía desde el reposo hasta la cantidad máxima de movimiento que una persona es capaz de producir en un momento dado (...). Las proporciones de la danza proceden de la actividad en sí (...). Esencialmente se trata de un proceso de observar y de trabajar con gente que utiliza el movimiento con una fuerza vital (...). Lo fascinante e interesante del movimiento

es que, a pesar de ser todos criaturas de dos piernas, todos nos movemos de forma diferente, en función de nuestras proporciones físicas, así como de nuestros temperamentos. Lo que me interesa no es la igualdad entre una persona y otra, sino la diferencia, no un corps de ballet, sino un grupo de individuos actuando juntos”. M. Cunningham. (Celant, 1999, p.35)



27. DanceForms Software. Software utilizado por Merce Cunningham.

Cunningham abogó por la independencia y coexistencia de la música y la danza, dándole importancia a “los tiempos” de la coreografía. Sorprendentemente, en ocasiones, los bailarines no habían escuchado nunca la música con la que iban a bailar, no era necesario.

“En algún momento del trabajo en una nueva pieza, hablo con John Cage, David Tudor y Gordon Mumma, los músicos relacionados con mi compañía, sobre (...) -la posible duración, el

número de bailarines, sus velocidades, etc. A partir de esto, los músicos toman una decisión sobre quién podría intervenir como compositor (...). En varias ocasiones los bailarines no han llegado a escuchar la música hasta la primera representación; es decir, hasta que la oye el público. No hay ninguna necesidad de ensayar con ella (...). Las obras de los últimos seis o siete años, tienen finales abiertos.” M. Cunningham. (Celant, 1999, p.3).



28. Merce Cunningham con bailarines del Ballet de la Opera nacional de Paris, 1973. Foto: Babette Mongolte.

“Intento encontrar en un bailarín algo que le haga bailar a su manera particular (...). El cuerpo de una persona es distinto al de otra. Cada uno adopta las formas y las figuras de modo diferente (...). Al formar a los bailarines en clase, intento ver la singular manera en que una determinada persona se mueve (...). Empiezo, en el estudio, por probar algo. Si no funciona, o no me resulta físicamente posible, pruebo otra cosa (...). La única manera de hacerlo, es haciéndolo. Me interesa experimentar con el movimiento.” M. Cunningham. (Celant, 1999, pp.36-37).

Su propósito por hacer al bailarín fuerte, flexible y resistente para que sean capaces de llevar a cabo todos los movimientos posibles de sus coreografías, y su interés por llegar al límite del movimiento, le conducen a considerar las nuevas tecnologías como un medio para llegar a donde físicamente el cuerpo no puede, por ello, su trabajo siempre se ha servido de otras disciplinas artísticas como complemento y ayuda a nivel estético y visual. Merce siempre estuvo abierto a la innovación y la interdisciplinariedad.

“Me he preocupado por hacer el cuerpo tan flexible, fuerte y resistente como fuera posible, y en tantas direcciones como pudiese encontrar. El cuerpo se mueve con

limitaciones, pero dentro de éstas quería ser capaz de aceptar todas las posibilidades (...). Si surge algo que no me gusta no lo descarto, prefiero probar lo que va surgiendo, ser flexible al respecto, en lugar de estático. Si yo no lo puedo controlar, quizá otro bailarín sí pueda, y además siempre existe la posibilidad de prolongar las cosas mediante el uso de películas o de la electrónica visual.” M. Cunningham. (Celant, 1999, p.39)

Carolyn Brown, que durante años fue una de las primeras bailarinas de Cunningham, describe la forma de trabajar del coreógrafo: “utilizando un cronómetro, y calculando el tiempo que el movimiento tarda en ejecutarse y lo ensayaba repetidamente hasta que tarda su tiempo inevitable en el espacio designado. De manera que si cambias el tiempo y el espacio, el movimiento cambia”. (Celant, 1999, pp.52-53)

El concepto arte-vida lo vemos también reflejado en su trabajo, para Cunningham el arte asume la complejidad de la propia vida, “una cosa no debe necesariamente seguir a la otra. O mejor dicho, cualquier cosa puede seguir a cualquier otra. Lo vemos continuamente en la televisión”. M. Cunningham. (Celant, 1999, p.53). Esta observación explica por qué utilizaba el azar y hacía variar el orden de salida de las diferentes

piezas que componían una coreografía a la hora de representarla o trabajarla.

Caminar, brincar, estar de pie y toda la gama de posibilidades de movimiento natural, podían considerarse danza:

“Se me ocurrió que los bailarines podían hacer los gestos que hacen todos los días”. M. Cunningham. (Goldberg, 1996, p.127) .

Como ya se ha mencionado anteriormente, Cunningham perteneció a la compañía de Martha Graham, pero más tarde el bailarín empezó a tener otra visión de la danza, por lo que se fue con



29. Carolyn Brown, Steve Paxton, Merce Cunningham, Barbara Dilley y Viola Farber. *Suite for Five*, Londres, 1964. Foto: Douglas H. Jeffery.

el objetivo de formar él mismo a sus bailarines y crear su propia compañía. Paul Taylor hace una interesante comparación entre la danza de Cunningham y la de Graham, describiendo la danza del coreógrafo y advirtiendo que se trataba de combinaciones difíciles, ritmos complejos y mucha técnica; así como de la exclusión de las jerarquías y las diferencias entre los hombres y las mujeres.

Era muy silencioso al saltar (...). Las combinaciones de Merce eran muy difíciles, más duras que las de Martha Graham. Sus ritmos eran bastante complejos: los cálculos de pasos eran como una guía de teléfonos. Su actitud en los ensayos era de pura técnica y trabajo. Coreográficamente, la idea que Martha tenía de las mujeres era muy distinta de la de Merce. Para Martha, la mujer era la abeja reina. Para Merce, los hombres y mujeres estaban más igualados. Paul Taylor. (Celant, 1999, p.130).

2.1.2.4. ANNA HALPRIN (WINNETKA-ILLINOIS, 1920)

Halprin contribuyó al desarrollo de la danza experimental conocida como la danza postmoderna, y se refirió a sí misma como el interruptor de la danza moderna.

Entre sus estudiantes encontramos a Meredith Monk, Trisha Brown, Yvonne Rainer, Simone Forti, Dohee Lee, Dana Iova-Koga, Shinich Iova-Koga, Isak Immanuel, G Hoffman Soto y otros, algunos de ellos estuvieron envueltos en el grupo de la Judson Church.

Sus famosas clases abiertas fueron una exploración para numerosos bailarines y coreógrafos como Merce Cunningham, Eiko and Koma, and Min Tanaka and Anne Collod; compositores como John Cage, Luciano Berio, Terry Riley, LeMonte Young, and Morton Subotnick; artistas visuales como Robert Morris y Robert Whitman; poetas como Richard Brautigan, James Broughton, y Michael McClure; y muchos otros.

“Halprin reconoció las nuevas orientaciones de la danza y con valentía siguió esos caminos en territorios desconocidos, siempre dispuesta a adaptar su trabajo al momento presente, una filosofía que dio lugar a una amplia redefinición de la danza”. [www.annahalprin.org]

En la década de 1950, fundó junto a su hija Daria Halprin el *San Francisco Dancers Workshop* para dar a los artistas un lugar para practicar su arte. Siendo capaz de explorar libremente las capacidades de su propio cuerpo, creó una forma sistemática de movimiento utilizando la conciencia cinestésica (el sentido especial que tenemos para ser conscientes del movimiento y para empatizar con los otros) y el énfasis en la experiencia del movimiento por encima de la apariencia. (Novack, 1999)

Desarrolló patrones de movimiento comunes al CI basados en aspectos dinámicos como son el balanceo, la caída, caminar, correr, arrastrarse, saltar y otras formas de desplazar el peso.

Para terminar con esta breve descripción acerca del trabajo de Anna Halprin, nos gustaría hacer referencia a su trabajo con bailarines inexpertos al que Cunningham se refiere en la entrevista de Celant (1999) marcando las similitudes y diferencias evidentes que existe entre el trabajo de ambos, afirmando lo siguiente:

“Una de las cosas que tenemos en común es que no nos interesan las maneras o formas antiguas de crear. La diferencia es que yo trabajo con una compañía de danza formalmente preparada y ella ha tratado tanto con bailarines formados como con otros inexpertos, en distintas situaciones ambientales.” M. Cunningham. (Celant, 1999, pp.38-39)



30. Anna Halprin. Foto: Peter Larson.

2.1.2.5. SIMONE FORTI (FLORENCIA, 1935)

Sus coreografías se basan en el movimiento cotidiano y en la improvisación, se interesó por el movimiento de los animales y de los niños.

Como coreógrafa y artista experimental, su trabajo consiste en comparar su propio cuerpo con los objetos inanimados y el espacio; y explorar cómo contribuye la relación de todos estos a la percepción humana. "Forti considera el cuerpo humano como un objeto material definido por su

peso, masa, y escala en relación a las otras cosas que lo rodean". (Spivey, 2009, p.15)

Si hablamos de sus influencias, Anna Halprin fue una de las mayores influencias en Forti. "Con todo lo que les había enseñado Halprin sobre anatomía, Forti y otros estudiantes analizaban el movimiento para determinar si sus acciones eran ejecutadas de la forma más eficiente anatómicamente o si estaban aprendiendo movimientos de acuerdo a hábitos". (Spivey, 2009, p.11)

Después de moverse a Nueva York tomó clases con Martha Graham y Merce Cunningham, pero a diferencia que con Halprin, Forti no encontró afinidad con el trabajo físico que realizaba Merce Cunningham, ya que ella consideraba la danza



31. Simone Forti. *Animation*. Performance en *Salle Patino*, Génova, 1994. Foto: Isabelle Meister.

32. Simone Forti. *LaMonte's "2sounds"*. *Museum of Modern Art*, Nueva York, 2009. Foto: Yi-Chun Wu.

como un juego de niños, basándose en la propia expresión del cuerpo. “Merce Cunningham era un maestro de adultos, que aislaba las articulaciones (de diferentes partes del cuerpo). Lo que yo tenía que ofrecer estaba más cerca de la respuesta más integral y generalizada de los niños”. (Spivey, 2009, p.12).

Pero su frustración con la danza moderna cambió cuando fue a un taller de Robert Dunn en el que se introdujo a los estudiantes al trabajo de John Cage, incluyendo además el Budismo Zen, Taoismo y el existencialismo. Forti estaba impresionada con el enfoque del trabajo de Cage, ya que permitía que entrara en juego la indeterminación al tiempo que conservaba el sentido de una composición organizada. “Se dio cuenta de que podía adaptar estas ideas para estructurar sus propias piezas”. (Spivey, 2009, p.12).

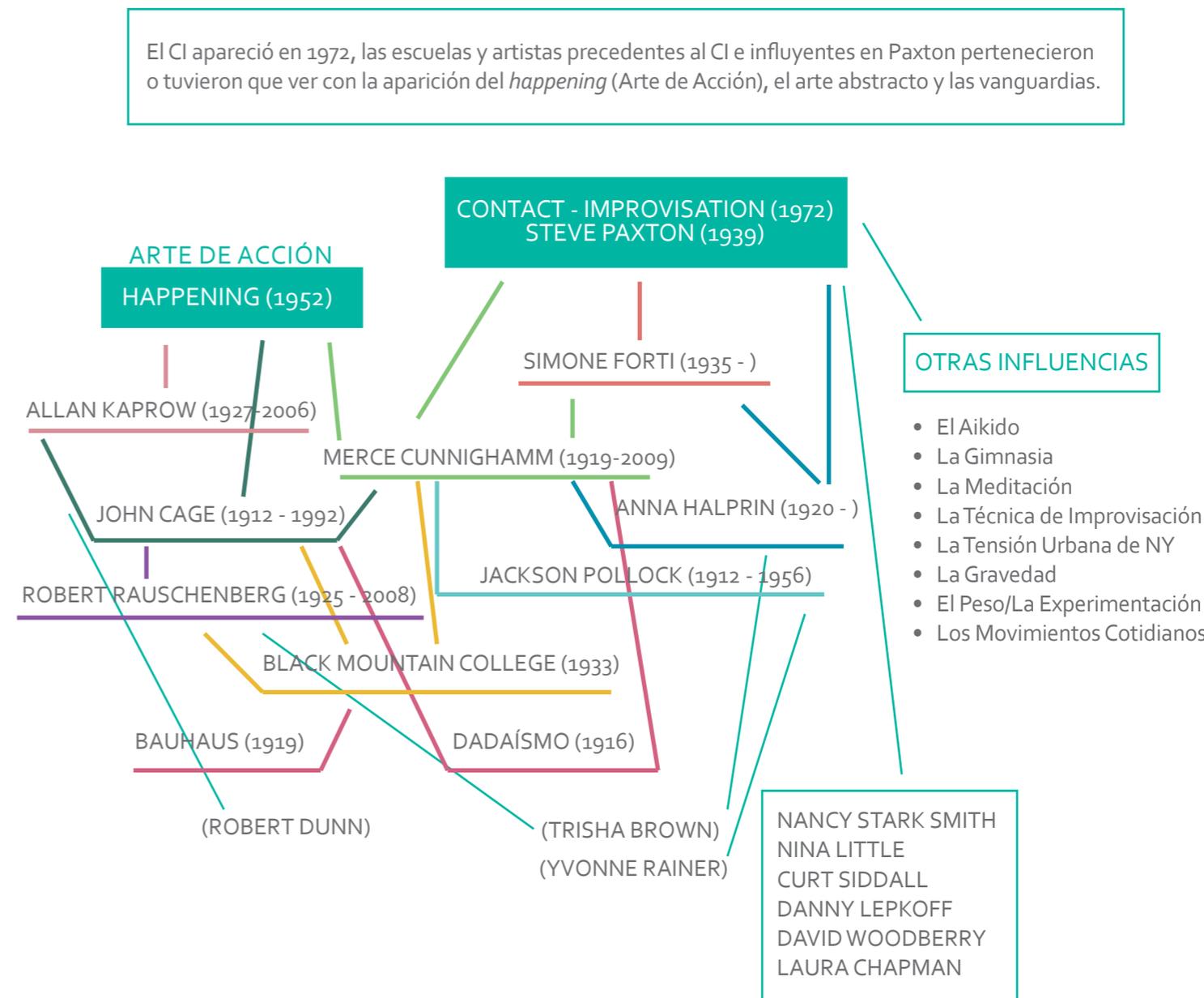
Otra influencia importante para el trabajo de Forti fueron los artistas del grupo *New York Happenings*: Robert Withman, Allan Kaprow y Jim Dine. Encontró la forma de “Acción salvaje” que tanto caracterizaba las piezas teatrales de Withman particularmente intrigantes. En ellas, metía al espectador directamente en la acción proporcionándoles una experiencia inmediata que oscilaba entre lo amenazante y lo espectacular.

Forti reconoce, en una entrevista de Elsa Fernández-Santos para *El País, Cultura* (2013), la efervescencia artística de aquella época, de sus protagonistas, y el interés que había por conocer el trabajo entre los artistas de distintas disciplinas:

Los bailarines, los músicos, los poetas, los pintores, los cineastas... todos estábamos en los mismos lugares y nos interesábamos por el trabajo de los otros. Yo durante un tiempo me peleé con la pintura abstracta hasta que fui a un taller de improvisación de Anna Halprin. Ella provocó mi ruptura. Yo no sabía qué hacer con los cuadros después de pintarlos y en Anna encontré la respuesta a mi dilema: la acción era la pintura que yo buscaba, mi cuerpo era la respuesta. Me enamoré de aquello. (El País. Cultura, 2013).

2.2. PRIMERAS RELACIONES INTERESANTES ENTRE LOS ANTECEDENTES.

Son curiosas la cantidad de coincidencias que existen entre todos los artistas, bailarines, pintores y músicos que se están citados hasta el momento, y es interesante ver que los ideales que les mueven y en los que coinciden a menudo provienen de diferentes fuentes pero al final confluyen en puntos comunes. Estas relaciones aparecen reflejadas en el siguiente diagrama:



2.3. EL HAPPENING Y EN CI

Teniendo en cuenta el estudio que se ha realizado hasta el momento y las definiciones que se han ido elaborando del *happening*¹¹ y el CI, se retomará y se ampliará información acerca de estas dos disciplinas por separado; seguidamente se manifestarán todas las relaciones que existen entre ellas.

El *happening* y el CI, se ven ligados por muchos aspectos comunes que se irán advirtiendo en este apartado de la tesis.

¹¹Respecto a la labor de investigación del concepto de *happening*, se advierte que encuentra su dificultad en el exceso de información en lo que se refiere a sus orígenes y precedentes vinculados al Arte de acción, por lo que hay momentos en los que se ha visto conveniente sesgar esa información. De igual modo, se ha desconsiderado el estudio más profundo de otras disciplinas pertenecientes al Arte de acción: performance, land art, activismo, etc.

Además, dependiendo de la fuente de información que se tome, puede ser que los conceptos varíen. Esto es, en el caso de Roselee Goldberg que en su libro *Performance Art*, habla de la *performance* considerándola como un término para definir todos los espectáculos y sus derivados y limitándose a los norteamericanos, ingleses, algunos australianos y algunos europeos, dejando de lado a Klein, Beuys o Manzoni. Acerca de este tema, hace una crítica directa Martel (2004) en el libro *Arte Acción 1: 1958 – 1978*, donde define al Arte de acción como: “una serie de prácticas artísticas que investigan los datos del cuerpo físico para crear una situación” (p.14-15). A estas prácticas, nos referimos como las subdisciplinas de las que anteriormente hablábamos: el *happening*, *evento*, *Fluxus*, *performance*, *poesía directa*, *accionismo*, *arte corporal*... Los artistas que practican el arte de acción, trabajan el concepto de arte y vida como algo inseparable, por esto no se debe dejar de tener en cuenta el ambiente social, tecnológico y político, es decir, el “medio cultural” en el que se debate el artista.

2.3.1. EL HAPPENING

Para definir el *happening* nos apoyaremos en los textos del libro *Arte Acción 1: 1958 – 1978*, en el que el concepto se plantea en un primer momento por Richard Martel, después de haber hecho un recorrido histórico por los movimientos artísticos que desembocaron en el Arte de acción, este recorrido le lleva a la pregunta “¿Qué es un *happening*?” planteada por Al Hansen en el catálogo de su *Introspectiva*, publicado en 1996, y a lo que Hansen responde nombrando en primer término a la Black Mountain College de Carolina del Norte y describiendo cómo John Cage y otros captaron la

idea de Antonin Artaud de que “el teatro podía tener lugar sin un texto” (Martel, 2004, p.58). Artaud hace referencia al concepto de independencia de la danza y la música, y esto fue lo que llevaron a cabo en Black Mountain College, para después extenderlo a la poesía y la pintura hasta llegar al público. Las acciones de los distintos artistas que participaron en este evento, se simultaneaban. La acción no se rigió por ningún tipo de instrucciones. El público, al llegar al espectáculo, se encontró con una taza en cada uno de los asientos, no sabían su utilidad, por lo que muchos de los asistentes la utilizaron para diferentes fines, entre otros, tirar la ceniza de los cigarrillos. Pero la sorpresa fue cuando al final se sirvió café para todos los asistentes.

Este fue el primer *happening* al que luego siguieron otros muchos de la mano de Kaprow, Lebel, etc. "El *happening* pretendía poner a prueba las ideas de Artaud acerca de la centricidad de todo acontecimiento, y del hecho que las cosas puedan tener lugar independientemente del texto" (Pardo, 2001, p.78). Este aspecto tiene relación con la intención de descentralizar el foco central de las coreografías por parte de Cunningham, y la de buscar la multiplicidad de centros por parte de Cage.

Con este primer acercamiento se puede confirmar que la interdisciplinariedad es una de las características del *happening*, así como la autonomía de las distintas disciplinas.

Richard Martel en el apartado al que denomina *El arte del reencuentro* (Martel, 2004, p.11) trata temas referentes al arte, el artista, el público y la cultura, recordando que el artista de acción, desde siempre, de una u otra forma, ha implicado al público, y que para entender el discurso y el mensaje de las acciones, se debe tener en cuenta el "medio

cultural" en el que se debate el artista. Por lo que ya se puede hablar de otra de las características del *happening*, que es: la implicación del público y con ello el cambio de rol. Este cambio de rol al implicar al público, supone un cambio de energía constante en el espacio de acción, que fue un aspecto con el que también jugaron artistas como Vito Acconci:

Desde 1971, casi todas las obras de Vito Acconci se ocuparon del campo de la energía entre él y otras personas en espacios construidos especialmente para ello. Interesado en "establecer un campo en el cual se encontraba el público, de modo que ellos se convertían en parte del espacio físico que yo estaba haciendo (...), se convertían en parte del espacio físico en el cual yo me movía". La energía que emana de cada individuo, máxime si está ejerciendo una actividad especialmente "energética", altera el espacio arquitectónico en el que éste se mueve y puede ser fácilmente percibida por otros individuos en el mismo espacio. (Aznar, 2000, p.79)



33. Claes Oldenburg, *Sports*. VAGA Gallery, Nueva York, 1962. Foto: Robert R. McElroy. Patty Oldenburg (ahora Patty Mucha), Lucas Samaras y Claes Oldenburg en Andy Warhol y John Chamberlain.

Pierre Restany considera el *happening* como una evolución y forma de comunicación que utiliza el arte para romper con los convencionalismos y cambiar la percepción de las cosas y reconoce que se “desarrollará y diferenciará gracias a su sensibilidad extrema, ya que se trata de argumentos a menudo improvisados”. (Martel, 2004, p.78)

El *happening* es una de las manifestaciones del arte de acción que apareció en los años 60. No se debe olvidar que fue Pollock en los años 40, quien empezó a romper con la distancia espacial entre la obra y el artista al considerar el lienzo como un espacio de acción, eliminando la importancia del resultado y dando valor al proceso en sí, a la acción. Esta ruptura supuso una revolución para el arte de mitad del siglo XX que contó con una cantera de artistas influidos por las vanguardias de principios de siglo.

Entre estos artistas, aparecen como características las figuras de John Cage y Cunningham, que fueron el motor fundamental para la aparición y el desarrollo del *happening*. Como ya se ha advertido, la escuela Black Mountain College fue un refugio para ellos, un centro de arte interdisciplinar y experimental, en el que se dieron cita y desarrollaron su trabajo con el propósito de unir las distintas disciplinas, y tratar el arte y la vida como un solo concepto. Es en esta escuela donde se llevó a cabo el primer *happening*,

y es este *happening* el que se tomará como objeto de estudio.

Como indica Roselee Goldberg en su libro *Performance Art*, fue sin lugar a dudas John Cage el que orquestó el primer *happening*, el cual fue un *acto sin título* y al que llamaron posteriormente *Pieza teatral nº 1*, en ella, “diferentes elementos: música, danza, luz, diseño, texto... fueron concebidos para coexistir en distintos momentos sin que nadie pudiese prever el resultado de esas combinaciones”. (Goldberg, 1999, p.126). Esta idea ya la había introducido Schawinsky, basándose en sus experimentos teatrales que había desarrollado en la Bauhaus en Black Mountain, pero el resultado no era el mismo, debido a que en sus obras el lector tiene la sensación de que está leyendo un guión dramático tradicional, con planteamiento, nudo, clímax y desenlace; sin embargo, los *happenings* no tienen una estructura delimitada. “Lo que posibilita que un *happening* funcione, según Cage, es la indeterminación, la no-intencionalidad”. (Pardo, 2001, p.80)

A lo largo de la segunda mitad del siglo XX, el acto de Cage llegó a oídos de muchos artistas de Nueva York, por lo que comenzó a desarrollarse el concepto de *happening* con Allan Kaprow, Jim Dine, Dick Higgins, Robert Whittman, Al Hansen... Pero la

no intencionalidad en los actos de Cage, no se veía reflejada en los *happenings* posteriores del resto de artistas, ya que el hecho de dar instrucciones al espectador en un *happening*, como hizo Allan Kaprow, en su acto *18 happenings en 6 partes*³², conllevaba una intencionalidad que Cage rechazó siempre. Sin embargo, se piensa que los *happenings* posteriores se encargaron de involucrar al público en la acción de una forma mucho más directa, convirtiéndolos en los verdaderos artistas.

Jean-Jaques Lebel (artista, escritor y creador de eventos artísticos), destacó muchos de los aspectos del *happening* en el *Manifiesto del happening*, 1966. Este manifiesto fue firmado por más de cincuenta artistas.

Así pues, se puede decir que el *happening* es un acto que huye del comercio, centrándose en la acción y no en el resultado. Abogando por la comunicación, la indeterminación y la introducción del espectador en la acción, pudiéndose manifestar infinidad de posibilidades y variaciones, al darle al individuo la libertad para hacerlo, para entrar y salir de la acción cuando quiera, sin estructuras determinadas.

El *happening* nos propone un cambio y una colaboración afectiva allí donde la pintura nos proponía un eterno monólogo y el teatro una serie de discursos. Ha permitido que los artistas no se dejen vampirizar por la industria. Los *happenings* no tienen comienzo, medio, ni fin



34. Happening de Allan Kaprow, *Words*. Smolin Gallery, Nueva York, 1962. Foto: Robert T. McElroy / The Getty Research Institute.

³²La descripción del acto *18 happenings en 6 partes*, 1959 se puede encontrar en (Goldberg, 1999, p.128).

estructurados. Su forma es abierta y fluida (...). El happening es un medio de expresión plástica, (...) efectúa las transmisiones, introduce al testigo directamente en el acontecimiento. Lebel. (Aznar, 2000, pp.89-92)

Una de las cualidades destacables en el *happening* que ya se ha advertido, pero vuelve a abordar Frank Popper en su libro *Arte, acción y participación*, es que el espectador se convierte en el verdadero artista, y el artista pasa a ser un mediador de la experiencia, dejando campo abierto a la improvisación e indeterminación de una manera innovadora:

El artista ha elegido asumir nuevas funciones más próximas al mediador que al creador y se ha encargado de enunciar propuestas de entorno no concluyentes, abiertas. En cuanto al espectador, ha sido llamado a intervenir en el proceso de creación estética de una manera totalmente nueva. (Popper, 1989, p.11)

El *happening* también es una forma de comunicación en la que la sensibilidad y el juego, recuperan el protagonismo. Haciendo partícipe al espectador de todo lo que ocurre en la acción, con

una nueva percepción de lo que le rodea.

Los happenings devuelven a la actividad artística lo que le había sido quitado: la intensificación de la sensibilidad, el juego instintual, la festividad, la agitación social. El happening es, ante todo, un medio de comunicación interior, luego, incidentalmente, un espectáculo. (Aznar, 2000, pp.89-92)

La experimentación característica del *happening* contribuye al descubrimiento de las infinitas posibilidades que se pueden encontrar dentro de la acción y rompe con la alienación dominante, buscando la transformación y el cambio del individuo respecto a las jerarquías tradicionales.

La práctica del happening y la performance alude claramente al descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y de los materiales y objetos utilizados; pero también tiene un evidente deseo de poner de manifiesto la alienación dominante y ofrecer una posibilidad de transformación, de cambio, de ruptura. (Aznar, 2000, p.45)

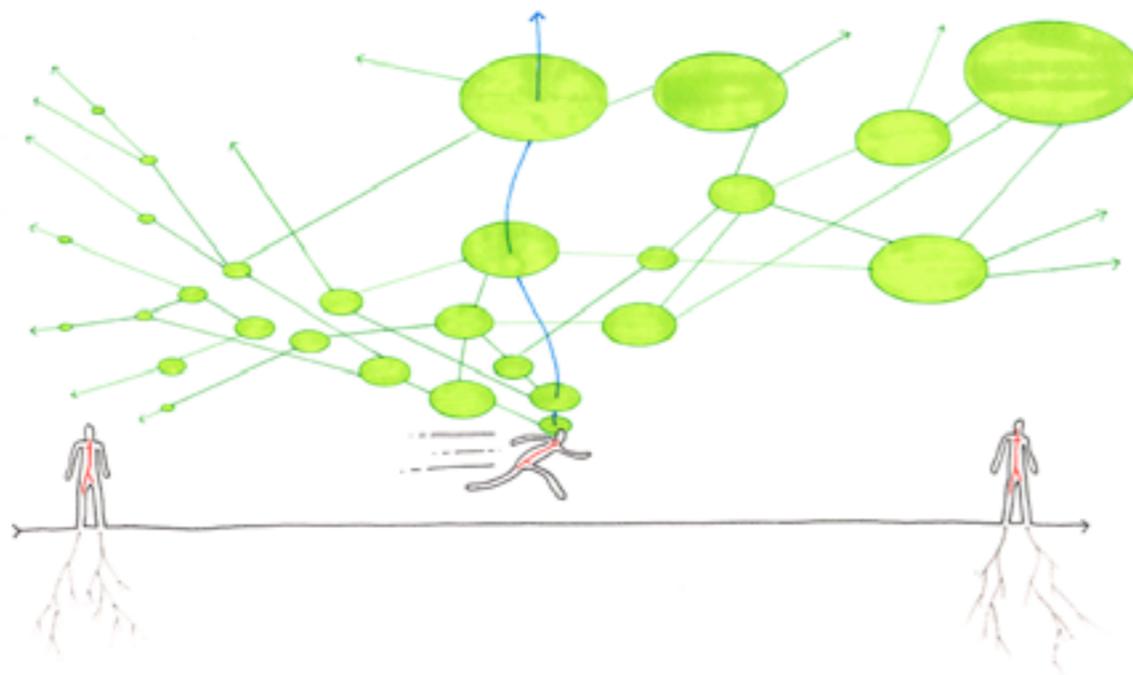
El concepto de arte-vida es una constante característica de las acciones del *happening*. Todo el mundo debe ser partícipe de forma libre del juego en el que se ve inmiscuido. La colectividad y el comunitarismo, aparecen para romper con los convencionalismos habituales que la cultura o la política han ido marcando. De esta forma se manifiesta una multiplicidad que se aleja del individualismo tradicional y reinventa situaciones constantemente.

El arte debe ser vivido por todos y no por uno –es decir, no como un espectáculo sufrido pasivamente, sino como un juego donde se arriesga la vida-, es necesario eliminar a todo cuanto lo corrompe (...). El happening exige una apertura de espíritu libertaria; cuestiona tanto el mundo sensible como el mundo real (...). Último de los lenguajes en nacer, el happening ya se ha afirmado como arte. Articula sueños y acciones colectivas. Ni abstracto ni figurativo, ni trágico ni cómico, se reinventa en cada ocasión. Toda persona presente en un happening participa en él. Es el fin de la noción de actores y público, de exhibicionistas y observadores, de actividad y pasividad. En un happening se puede cambiar de “estado” a voluntad. A cada uno

sus mutaciones o sus accidentes. Ya no hay más un sentido único, como en el teatro o en el museo, no más fieras tras las rejas como en el zoo. Es necesario salir de la condición de espectador a la cual la cultura o la política nos han habituado (...). - MANIFIESTO SOBRE EL HAPPENING, 1966. Firmado por más de cincuenta artistas como Ben, Joseph Beuys, Bazon Brock, Jean Laques Lebel, Constant Nieuwenhuis, Wolf Vostell y Allan Zions entre otros. (Aznar, 2000, pp.83-85)

Si se toma el texto de Martel (2004) *Arte Acción 1: 1958 – 1978*, Jean-Jacques Lebel hace alusión a otra característica no mencionada todavía: “el *happening* es un rizoma, es decir, un movimiento, ilimitado, sin restricciones espaciotemporales, irreductible a cualquier forma institucional censurada de exposición”. (p.93)

Esto significa que su desarrollo no tiene fin y que no está destinado a exponerse en un museo, lo importante es la acción en sí, no lo que queda, aunque para recordarlos se expongan vídeos y fotos de las acciones. El *happening* en sí ya pasó, ya no es, porque ya no ocurre. El espectador, convertido en artista, vive el momento. La acción no va a volver a suceder nunca igual.



35. Ilustración interpretando *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia* de Deleuze & Guattari. Introducción: Rizoma. Parágrafo 26. Dibujo de Marc Ngui.

Para concluir este apartado se procede a exponer la definición que se ha elaborado sobre el happening, contando con todas las cualidades y aspectos que se ha visto que posee. Se considera que todas ellas pueden ser beneficiosas para el desarrollo de

la sensibilidad y la percepción del individuo, y se considera que se podrían aplicar a nuevas formas educativas con la intención de iniciar un cambio en la educación actual.

El *happening* es una manifestación artística en forma de acción, que contribuye a que el individuo, en su condición de espectador, participe en la obra y se convierta en el propio artista. Este cambio de rol puede ayudar al participante a alcanzar su liberación con respecto a los condicionamientos sociales y jerarquías, buscando la comunicación y utilizando la acción-reacción, el juego, la eliminación de prejuicios, el azar y la indeterminación. Creando situaciones improvisadas y simultáneas.

CUALIDADES Y ASPECTOS DEL HAPPENING

Arte-vida, interdisciplinariedad, intersensorialidad, descentralización y multiplicidad de centros, autonomía de distintas disciplinas, implicación del público y cambio de rol (ruptura con la distancia espacial entre artista y público), evolución, comunicación, ruptura con los convencionalismos gracias a la colectividad y comunitarismo, cambio de percepción, intensificación de la sensibilidad, improvisación, indeterminación, no-intencionalidad, colaboración afectiva, forma abierta y fluida, juego instintual, festividad, agitación social, posibilidad de transformar y cambiar la alienación dominante, apertura del espíritu libertaria, estructura rizomática.

2.3.2. LA DANZA CONTACT IMPROVISATION (CI).

Como introducción al CI, se considera importante hacer una descripción completa acerca la definición de esta técnica, el estudio de las figuras que han sido influyentes en su surgimiento y el origen.

El impulsor del CI fue Steve Paxton, por ello se le va a dedicar parte de este capítulo, tomando básicamente como fuente de información la revista especializada en CI, *Contact Quarterly* (CQ). Esta fuente ha sido importante durante todo el proceso de la investigación y de manera notable en este apartado, se han traducido entrevistas, testimonios y experiencias del coreógrafo y otros bailarines y artistas que tuvieron relación con él y el CI¹³.

¹³Esta documentación se incluye en el Capítulo 14. Anexos.

2.3.2.1. DEFINICIÓN DE CI

La primera definición que hicieron Steve Paxton y otros en los años 70 sobre la danza CI fue esta:

El CI es un envolvente sistema de movimiento iniciado en 1972 por el coreógrafo americano Steve Paxton. La danza improvisada se basa en la comunicación entre dos cuerpos que están en contacto físico moviéndose y combinan la relación con las leyes físicas que gobiernan el movimiento – gravedad, impulso, inercia. El cuerpo, abierto a estas sensaciones, aprende a liberar el exceso de tensión muscular y abandonar la voluntad para experimentar la fluidez natural del

movimiento. La práctica incluye roladas, caídas, estar arriba y abajo, seguir el punto de contacto, soportar y dar el peso al compañero.

El CI son diálogos físicamente espontáneos, que arrancan desde la calma a los intercambios altamente energéticos. El estado de alerta se desarrolla con el fin de trabajar en un estado energético de desorientación física, confiando en los instintos básicos de supervivencia. Es un juego libre de equilibrio, auto-corrección de los movimientos incorrectos y refuerzo de los adecuados, dándose una verdad física/emocional en un momento compartido de movimiento que deja a los participantes instruidos, centrados y vivos. (Paxton, 1979) [online]

2.3.2.2. STEVE PAXTON

Steve Paxton (Arizona-1939). Físico, bailarín y coreógrafo experimental, es el impulsor de la danza CI, sus primeros antecedentes se encuentran en el aikido y la gimnasia, pero también reconoce que fue influenciado por “la meditación, la técnica de improvisación, la tensión urbana de NY, el arte abstracto, la “forma” como principal control, el trabajo de Simone Forti y una cita de Agnes Martin – “La única cosa que quedó de la naturaleza en Nueva York es la gravedad”. (Paxton, 1995, p.69)

Su formación incluyó tres años con Merce Cunningham y un año con José Limón. Fue miembro fundador de la *Judson Dance Theater*, y coreografió con grandes figuras de la danza y la improvisación como Yvonne Rainer, Trisha Brown y Simone Forti; figuras que, en mayor o menor medida, contribuyeron al desarrollo de la danza CI. Además, fue miembro fundador de la experimental, *Grand Union*.

En términos coreográficos, el trabajo de Steve Paxton supuso una brillante evolución, ya que tomó interés por uno de los conceptos que trabajaba mucho Cunningham, que eran “los límites del movimiento”. Utilizaba movimientos de la vida cotidiana en sus coreografías: el balanceo, la caída, caminar, correr, arrastrarse, saltar y otras formas de desplazar el peso como también hizo Anna Halprin. Si nos remontamos al Steve Paxton del año 1961, en su primer baile de *Proxy*, las actividades eran tan corrientes como caminar, sentarse, comer y se preocupaban del enfoque de la circulación. Más adelante, en 1967, otra pieza que mostró su fascinación por el mundo peatonal era *Satisfyin Amor*, una danza para un grupo de 34 a 84 personas que caminan, permanecen de pie, sentados o de acuerdo con la situación.

Muchas de mis ideas sobre CI vienen de observar el desarrollo de los animales. Mis gatos no paraban de estar en contacto constante, amaban el contacto, el cuidarse, saltaban y luchaban, caían juntos, dormían juntos. Entonces, vino la preparación a la caza y luego el erotismo y lo sexual, son las cosas de la genética, supongo. (Paxton, *Contact Quarterly*. Winter/Spring 96, p.47)



36. Steve Paxton. *Contact Improvisation Concert*, 1975. Foto: Kathy Landman.

Con todo esto, Paxton comenzó a minimizar las diferencias entre el público y el artista intérprete o ejecutante, puesto que sus movimientos se convirtieron en fragmentos de vocabulario cotidianos y la mecánica de estos movimientos celebró un mundo de posibilidades para el potencial de los individuos. Cambió los aspectos tradicionales de la danza moderna. Enfocó su trabajo hacia un vocabulario del movimiento teniendo en cuenta su alrededor y la conciencia cinestésica.

Sus estudios en Física en los EEUU, le incitaron a interrelacionar el movimiento y el cuerpo con la física, investigando en el ámbito de: la gravedad, la fricción y el contacto. Así es como surgieron los primeros indicios de la danza CI.

“Muchas de mis ideas sobre CI vienen de observar el desarrollo de los animales. Mis gatos no paraban de estar en contacto constante, amaban el contacto, el cuidarse, saltaban y luchaban, caían juntos, dormían juntos. Entonces, vino la preparación a la caza y luego el erotismo y lo sexual, son las cosas de la genética, supongo.”

-Paxton

2.3.2.3. EL ORIGEN DEL CI.

A principios de los años 70, concretamente en 1972, en los Estados Unidos surge una nueva forma de danza denominada *Contact Improvisation*. Un grupo de bailarines (Tim Butler, Laura Chapman, Barbara Dilley, Leon Felder, Mary Fulkerson, Tom Hast, Daniel Lepkoff, Nita Little, Alice Lusterman,

Mark Peterson, Curt Siddall, Emily Siege, Nancy Stark Smith, Nancy Topf and David Woodberry) liderados por Steve Paxton, comenzaron investigando la cualidad refleja del toque, los impulsos, las caídas, las roladas y los choques. En términos de seguridad del cuerpo en activa interacción con otro cuerpo, Paxton sugirió a los bailarines que se concentrasen en la sensación de su peso, el impulso, la fricción, el contacto con el compañero, y que aprendieran a mantener la visión periférica del espacio. La gravedad,



37. Nancy Stark Smith levantada por Charlie M. Moscú, 2010. Foto: Ilya Domanov.

que a veces es ignorada, hace que el cuerpo se mueva hacia un foco con una sensación de foco. “Hacíamos ejercicios físicos para introducir a la vez las sensaciones de “volar”, levantar y ser levantado, y fortalecer el cuerpo para estos energéticos extremos de la forma”. (Paxton, 1993, p.66)

Además de todo esto para Steve era fundamental “la investigación de los sentidos y la seguridad física con la que siempre había querido ser responsable. (...) Otro principio del CI era que todo el mundo se debía hacer responsable de la seguridad del compañero, no chocar”. (Paxton, 1996, p.46)

Esta experiencia conocida por el nombre de *Magnesium*, fue el inicio de una forma de danza que hasta el día de hoy está en constante desarrollo, cambio y crecimiento. Tanto Steve Paxton como los primeros *contacters* venían del campo de la danza moderna, sin embargo, tomaron elementos e ideas de técnicas tales como el Tai chi Chuan y el Aikido.

En la aparición del CI, influyeron aquellos coreógrafos que se habían centrado en:

- La relación con el peso (Simone Forti, Trisha Brown, Yvonne Rainer, Anna Halprin)

- La incorporación del proceso de repetición como parte de la representación (Yvonne Rainer)
- La conciencia cinestésica²⁴ y el énfasis en la experiencia del movimiento (Anna Halprin).

Por otro lado, algo común al teatro y la danza experimental de los 60, era el énfasis en la improvisación y la disminución del control del coreógrafo en el proceso de composición.

Todo el grupo es atlético y muchos de ellos bailarines, lo primero que hacen es preguntar acerca de improvisar, y no acerca de cómo realizar la técnica de movimiento. Bajo estas circunstancias, aprender la técnica de movimiento antes, a menudo obstaculiza en lugar de ayudar lo que se desea manifestar. La técnica es buena por muchas razones, pero no para analizar rupturas de la conciencia durante un movimiento inesperado. (Paxton, 1993, pp.63-64)

Para Steve Paxton la práctica del CI fue una experiencia y un alivio, ya que hasta el momento, estaba acostumbrado a una formación en Danza Moderna rutinaria y de trabajar de manera individual y en soledad, manteniendo el espacio vital con el compañero y el cuidado en no

chocarse. Ahora, la comunicación era mediante el contacto, toda una liberación. Al practicar CI “el espacio se convierte en esférico, el tiempo es el presente y la masa una orientación cambiante de la gravedad” (Paxton, 1993, p.64).

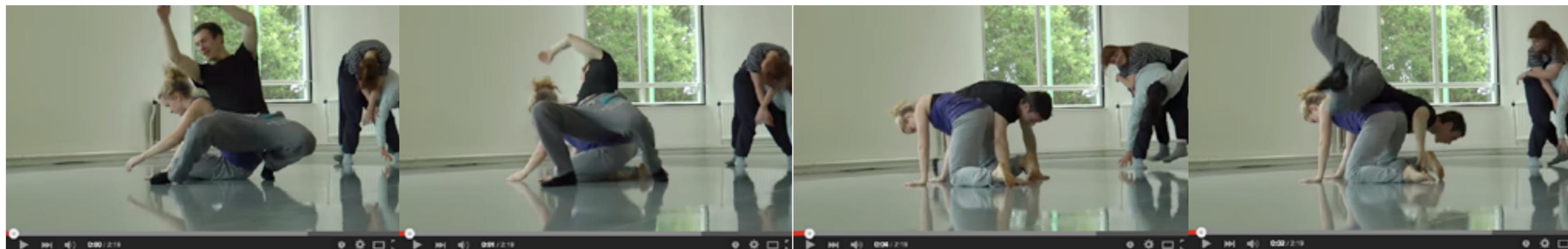
Nancy Stark Smith cuenta cómo eran esos entrenamientos en CQ Summer/Fall 2006:

Fue juguetón. Fue serio. Fue disciplinado. Tenías que prestar atención durante mucho rato. Y lo sorprendente del CI, de lo que nos dimos cuenta más tarde, es que debido a que realmente se necesita mantener la concentración en el punto de contacto durante mucho tiempo, se convirtió en una especie de entrenamiento para la mente también, una especie de práctica de meditación. Sigues el punto de contacto, y si tu mente empieza a divagar, se pierde el contacto. Y esto te hace darte cuenta de que no estás centrado en el presente, en el contacto. Estás en otro lugar. Y luego vuelves. Tienes que centrarte en tu pareja, y el espacio se utiliza de forma esférica - se irradia en todas las direcciones. No es una forma frontal, por lo que se convierte en un juego divertido para los teatros tradicionales. Steve era un pensador radical, y había valores políticos, sociales y humanos incorporados

en el trabajo. (Smith, 2006, p. 46 - 54) [online] El CI afectó tanto a los bailarines, que se concentraban en la percepción interna del movimiento y en el contacto con el otro más que en las formas y rutinas de movimiento definidas como el propio concepto de danza que venía establecido. Consideraban que el contacto y la interacción con otra persona de igual o diferente género, tamaño, origen, etc. Era una manera de construir y tener una nueva experiencia del “Yo”. Así se rompió con todos los binarios clásicos establecidos en occidente para dar paso a los que predominaban en oriente (occidente/oriente): “mente/cuerpo, masculino/femenino, estructura/espontaneidad, cultura/naturaleza, coreografía/proceso, pensamiento/acción, jerarquía/autoorganización, etc.” (Rizzo, 1998, p.38)

Sabemos que la experiencia con el contacto es muy personal, y con ello, los puntos de vista sobre esta experiencia son diferentes, pero si dos mentes focalizan en el mismo fenómeno (el contacto en este caso), ocurre una experiencia mutua en la que “la velocidad de la transmisión y retransmisión es bastante rápida para saber cuáles son nuestras intenciones directas y estimular los reflejos.” (Paxton, 1996, p.50). Es como si se tuviera acceso a la otra mente.

²⁴La conciencia cinestésica es la que te coloca en un nivel de conciencia de tu cuerpo y tu movimiento.



38. Fotogramas de movimiento en Jam de CI, 2011.

La esencia del CI residía en descubrir que era posible superar la tercera ley de Newton descubriendo que para cada acción ejercida por un cuerpo existe, no solo era posible una reacción igual y opuesta en el otro cuerpo (ley de acción y reacción), sino que eran posibles varias y diferentes reacciones iguales y opuestas.

Además de las cualidades que se están mencionando a lo largo de este recorrido acerca del origen del CI, también destacan los intercambios energéticos que se dan en su práctica, éstos provocan lo que se conoce como “energía cinética”³⁵.

Por otro lado, la conciencia cinestésica fue el inicio de lo que denominan “la pequeña danza”. Estar

simplemente de pie en contacto con la tierra fue uno de los principales ejercicios de entrenamiento. La mente atenta en el aquí y ahora percibiendo los pequeños movimientos del cuerpo producidos por la gravedad. La tarea es observar los sutiles movimientos de ajuste constante que realiza el cuerpo para impedir su caída, ésta es la “pequeña danza”, de esta forma se desarrolla también la velocidad de los reflejos. En ella, Steve sugirió diferentes imágenes del esqueleto, el flujo de la energía, la expansión de los pulmones, la identificación de pequeñas sensaciones. Steve estaba entrenando a los hombres “en los extremos de la orientación y desorientación” y en CQ Winter/Spring 96 afirmó que el reto para la orientación, no estaba solo en los momentos más

acrobáticos del movimiento., sino que “a veces los estudiantes se agobiaban cuando notaban su espacio interior mientras estaban quietos. Les entraba como una especie de mareo.” (p.46). Esto les pasaba parados y experimentando “la pequeña danza” de equilibrio, luego practicaban grandes caídas y roladas, como en aikido.

En el momento de entrar en una estructura de CI, dos entidades se unen para crear un punto de contacto entre diferentes partes del cuerpo (las opciones son infinitas), dar igual peso a cada uno de otros y, a continuación, crear un movimiento de diálogo que puede durar un período de tiempo indeterminado, siempre y cuando los participantes estén plenamente comprometidos.

El CI se puede realizar por cualquier persona. La aparición de un movimiento depende de un vocabulario específico de contacto y del inicio de cambio de peso con otra persona. El entrenamiento del CI consta de seis partes: Actitud, momento de detección, orientación en el espacio, orientación con el compañero, expansión de visión periférica y desarrollo muscular. El CI no es un sistema arborescente, “los sistemas arborescentes son sistemas jerárquicos que implican centros de significancia y de subjetivación, autómatas centrales como memorias organizadas. Corresponden a modelos en los que un elemento sólo recibe informaciones de una unidad superior.” (Deleuze & Guattari, 2005, p. 37).

³⁵La energía cinética es la que se consigue mediante la fricción.

Por consiguiente, el CI es también, al igual que lo es el *happening*, una estructura rizomática. Si tomamos los principios del rizoma según Deleuze y Guattari (2005), vemos que el CI reúne por descontado cuatro de los seis que destacan en su libro *Rizoma*:

1. Principio de conexión: "cualquier punto del rizoma puede ser conectado con cualquier otro, y debe serlo." (Deleuze & Guattari, 2005, p.17). En el CI se entra en contacto con cualquiera de las diferentes partes del cuerpo.

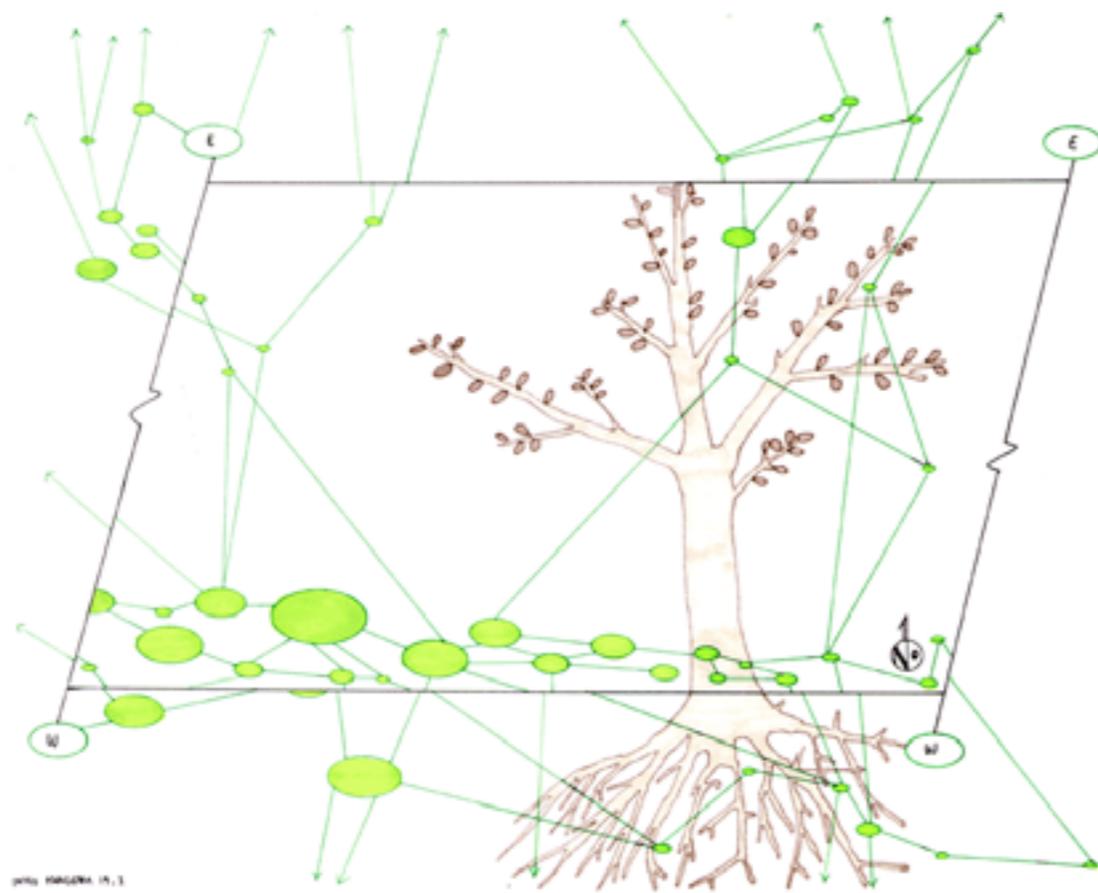
2. Principio de heterogeneidad: "un rizoma conecta constantemente eslabones semióticos, organizaciones de poder, circunstancias relacionadas con las artes, las ciencias, las luchas sociales." (Deleuze & Guattari, 2005, p.18). En el CI se manifiesta una heterogeneidad constante a nivel social: por eso es integrador e intergeneracional.

llevándote incluso a uno nuevo. "Hay ruptura en el rizoma cada vez que de las líneas segmentarias surge bruscamente una línea de fuga, que también forma parte del rizoma." (Deleuze & Guattari, 2005, p. 22). Este es el factor sorpresa que conlleva también la improvisación en la práctica del CI y que te pone alerta para responder a los impulsos y respuestas del compañero.

3. Principio de multiplicidad: "En un rizoma no hay puntos o posiciones, como ocurre en una estructura (...). Las multiplicidades se definen por el afuera: por la línea abstracta, línea de fuga o de desterritorialización según la cual cambian de naturaleza al conectarse con otras." (Deleuze & Guattari, 2005, pp.19-21). Sucede en el CI también, no hay una estructura ni posición marcada, todo surge desde el contacto y las conexiones se van multiplicando.

Por otro lado y para finalizar con estas reflexiones acerca del CI, Daniel Lepkoff (2001) destacó de la danza de Steve Paxton la quietud poderosa y con presencia, advirtiendo que hay tantas formas de quietud como de movimiento, también destacó las repeticiones, el movimiento ordinario y el cambio de mirada por parte del espectador (el espectador elige dónde mirar). Steve conectó su danza con la escucha de Lepkoff. "Steve tiene un vocabulario de movimiento muy desarrollado y único, ha cultivado formas diferentes de mirar y focalizar su conciencia mediante el movimiento, y ha explorado profundamente la interacción entre su imaginación y su danza." (pp.38-39)

4. Principio de ruptura asinificante: "Un rizoma puede ser roto, interrumpido en cualquier parte, pero siempre recomienza según esta o aquella de sus líneas, y según otras". (Deleuze & Guattari, 2005, p. 22). En la práctica del CI se puede perder la conexión con el compañero en algún momento, pero en esos casos si se sigue buscando y escuchando al otro, la conexión se retoma y continúa transformándose el movimiento



39. Ilustración interpretando *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia* de Deleuze & Guattari. Introducción: Rizoma. Parágrafo 19. Dibujo de Marc Ngui.



40. Adrián Russi & Joerg Hassman practicando CI. Foto: Manuela Blanchard.

CUALIDADES Y ASPECTOS DEL CONTACT IMPROVISATION

La práctica del CI implica el desarrollo en el individuo de cualidades y aspectos como:

La investigación y experimentación de la cualidad refleja del toque, el impulso, las caídas, las roladas y choques, la relación con el peso (la gravedad), soportar y dar peso al compañero (cambio de rol), estar arriba y abajo (amplía percepción), *flow*, improvisar y utilizar movimientos cotidianos como danza (arte-vida), la filosofía zen, la meditación, la libertad, la importancia del proceso, la acción, la ruptura de jerarquías, los intercambios altamente energéticos (energía cinética), el instinto básico de supervivencia, el juego, la indeterminación, el compromiso, la sensorialidad, la sensibilidad, la estructura rizomática, la conciencia kinestésica y la comunicación.

Además, el CI es una práctica realizable por cualquier persona, por lo que contiene ese aspecto intergeneracional, esto supone un gran potencial para los individuos.

7. MARCO PRÁCTICO

1. LA VISIÓN ACTUAL DE ALGUNOS ARTISTAS, CONTACTERS Y EDUCADORES SOBRE EL CI Y SU POSIBLE REPERCUSIÓN A NIVEL EDUCATIVO Y SOCIAL.

A continuación, tras haber realizado una serie de entrevistas a un total de 17 artistas, *contacters* y educadores residentes en España relacionados con el mundo de la danza y que practican el CI, se resumen los aspectos que cada uno de ellos consideran más importantes y que guardan relación con la investigación, con el fin de obtener una visión general de lo que supone para ellos la práctica del CI en términos educativos, a nivel emocional y social. La elección de los entrevistados se ha dado en algunos casos por el conocimiento y admiración de su línea de trabajo ya sea a nivel: artístico, pedagógico o de investigación; y otras veces por recomendación de unos hacia otros. Ellos son:

Sharon Fridman, Arthur Bernard Bazin, Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Irina Sbaglia, Javier Prieto, Javier Monzón, Koke Armero, Chevi Muraday, Alberto Velasco, África Clúa Nieto, María Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Lucía Bernardo y Cristina Henríquez.

Al finalizar este apartado, se ha elaborado una puesta en común de todas las cualidades y aspectos que destacan estos *contacters* acerca del CI en sus testimonios. Además se facilita un diagrama como apoyo visual.



41. Sharon Fridman. Madrid, 2012. Foto: Déborah Borque.

SHARON FRIDMAN (HAIDERA, ISRAEL. 1980)

Para el bailarín y coreógrafo Sharon Fridman el CI comenzó cuando entendió que realmente “el CI consiste en el contacto con el espacio, a través de observar el cuerpo y entender la manera en que este cuerpo se mueve.” (Anexos, p. 322).

Observó que además de la forma, había un contacto especial con algo y comprendió qué era realmente “el espacio” y qué volumen podía tener un movimiento.

La base del CI para Fridman consiste en aprender y entender la escucha a otro motor, para generar un movimiento común, es decir, “juntar para crear otra cosa.” (Anexos, p. 322). En su primera vez de

El sintió que tenía que estar súper conectado a la otra persona sin perder su atención con otras cosas. Por eso entendió también que el CI te da la experiencia de compartir.

Como hemos visto en la mayoría de los coreógrafos que hasta el momento hemos tratado en este estudio, la pieza de Sharon Fridman: *Rizoma*, en la que el contacto forma buena parte de ella, surgió inspirándose en la naturaleza, moviéndose de forma natural; pero además, existe en ella un componente social muy potente, ya que se coreografió también “intentando no dañar al otro para dar un paso más hacia delante, ese fue el motor de *Rizoma*.” (Anexos, p. 323)

Sharon Fridman dice haber observado que cuando se practica CI con niños resulta increíble, reconoce que lo reciben de una manera mucho más natural que los adultos (a los que nos cuesta más conectar). Por eso asegura que si se aplicase a nivel educativo, no sería algo nuevo para ellos, sería algo más con lo que seguir creciendo, porque ya lo tienen integrado, es natural. Observa que en la educación hay una cosa establecida que es el “no tocar”, nos lo han metido en la mente: “no se puede tocar”, “no toques al otro para no coger enfermedades”... Sin embargo, piensa que “en términos educativos el tema del contacto debería enfrentarse de otra manera: “¡Conéctate

con la naturaleza!, ¡súbete a este árbol!, ¡tírate!”; el cuerpo ya sabrá cómo salvarse, porque es más inteligente de lo que pensamos.” (Anexos, p. 324)

A nivel social, de relaciones, de comunicación y de aceptación de las cosas, se encuentra interesante la visión del CI que tiene Fridman al advertir que la práctica del CI, “es un proceso de quitar cada vez más responsabilidad y dejar espacio al otro, aceptar más al otro.” (Anexos, p. 325)

“¡Conéctate con la naturaleza!, ¡súbete a este árbol!, ¡tírate!”; el cuerpo ya sabrá cómo salvarse, porque es más inteligente de lo que pensamos.”

La sensibilidad es la cualidad que Fridman destaca de esta danza, ya que consiste en “dejarse llevar por lo que te hace sentir un impulso y conectarte a eso”. (Anexos, p. 325)

Afirma que el CI le descubrió todo: la relación con el otro, el diálogo, la escucha, lo que es vivir y relacionarse, la comunicación...



42. Arthur Bernard Bazin. Madrid, 2013. Foto: Marc Sabate.

ARTHUR BERNARD BAZIN (PARIS, FRANCIA. 1986)

El bailarín Arthur Bernard Bazin considera que la danza es algo común a todos, ya que todos bailamos en algún momento de nuestra vida. Piensa que también es una disciplina placentera y que al practicarla te puedes sentir feliz. Asegura que en la danza encuentra una forma de expresar y comunicar que no encuentra en otras

disciplinas; y que disfruta con el simple gusto de sudar, moverse, volar e incluso salir un poco de la compostura.

Además de hablar del concepto de comunicación, Bernard también hace en su entrevista referencia a aspectos que contiene la danza CI como son: la confianza, la conciencia, la concentración, la escucha, la libertad y la ruptura de jerarquías o esquemas ya instaurados.

Reconoce que el CI está en muchos sitios, solo que a veces no somos conscientes de ello. Cuando practicas CI, te sientes muy libre, sobre todo cuando lo practicas con alguien que lo conoce, que es consciente de cómo funciona y, que además, está pendiente de ti y alerta a todo lo que sucede.

Advierte que, para él, la formación académica del Conservatorio de Danza, era un poco dura; con represión de uno mismo, y teniendo que encajar en unos cánones. Sentía que no tenía que ver con nada de eso y tenía ganas de romper. Así que, cuando Sharon Fridman le ofreció trabajar juntos, él accedió. Destaca que lo que le gustó y le sigue gustando de la manera de trabajar de Sharon, fue que estaba muy atento a la escucha, y así saber hacia dónde le debía llevar para poder entenderse y para que Arthur se descubriese a sí mismo.

Bernard asegura que hacer CI con un árbol o con una persona es lo mismo. Es investigar y ver dónde te puedes apoyar, qué ramas son más resistentes, al igual que qué parte del cuerpo, cómo puedo liberar una mano (de manera que tienes que abrazarte con las piernas al árbol), es trabajar la estructura de tu cuerpo para saber cómo avanzar por la otra estructura. Tiene que ver mucho con la curiosidad y a la vez el orgullo de poder demostrar que uno puede empujar los límites. Por otro lado, el miedo y la angustia de hacer todo esto reside en los demás.

Le preocupan las normas y los convencionalismos, aboga por la libertad de movimiento y de poder decidir cómo y por dónde desea cada uno moverse.

“Más que una cosa de ‘tocar’, el CI es una cosa de aceptar, de recibir la propuesta del otro, transformarla y hacerla tuya. Es una forma de dialogar.”

Por otro lado, asegura que la escucha es una de las claves más importantes a la hora de practicar el CI y que la conciencia de uno entra a través del cuerpo del otro. A su vez, observa que el CI tiene esa cualidad social de cooperación y rizomática:

El hecho de poder contar con más gente, te da más libertad y más posibilidades, te permite tener, por ejemplo: 4 piernas y 4 brazos. De alguna forma puedes aprovechar las extremidades y partes del cuerpo del otro. Si lo entiendes bien, esas partes del cuerpo que son del otro, en un momento dado, acaban siendo tuyas; te pones en su centro, subes al tuyo y lo aprovechas; eso es mejor que estar solo, tienes más posibilidades, y si

encima las juntas con las tuyas propias, ahí ya estás multiplicando. (Anexos, p. 331)

Además, el CI te da una capacidad mayor para aceptar. Por lo general, todos solemos estar en nuestro eje, en nuestro cuerpo, en nuestro equilibrio, y pocas veces aceptamos dejarnos llevar por el otro y que el otro cargue nuestro peso. El CI rompe barreras y permite que el contacto no sea tan tabú, tan problemático, ni tan íntimo. Pero más que una cosa de “tocar”, el CI es una cosa de aceptar, de recibir la propuesta del otro, transformarla y hacerla tuya. Es una forma de dialogar. Por otro lado, la gente que hace CI está muy acostumbrada a que de pronto pueda pasar algo inesperado, como en la vida. (Anexos, p. 331)

La improvisación es un componente que está siempre en la vida, desde que nacimos vamos improvisando, sí que es verdad que hay cosas que las planeas y te organizas para que salgan, pero también pueden verse afectadas por ese componente de la sorpresa.

Por todo esto, Bernard piensa que si se aplicara el CI a la educación, se fomentarían aspectos fundamentales para el desarrollo emocional y social del individuo como son: la improvisación

en la vida, la libertad, la atención por el otro y el que no haya rivalidad, y si la hay, poderla gestionar desde un lugar que no se apoye en la competitividad, sino que te invite a apoyarte en los demás para avanzar y crecer con ellos. Con el CI, “intentas entender el entorno, las fuerzas que hay en él, y que no te afecten los obstáculos en tu trayectoria o por el contrario, te ayuden.” (Anexos, p. 333)

En el CI también entra en juego perder el miedo a caer, y coger la confianza en uno mismo y en el otro para volver a levantarse si esto sucede.

Es como la vida, en una relación piensas que con la otra persona puedes hacer cualquier cosa... y de repente un día no está. Y ¿qué hacer? Pues yo creo que hay que plantearse qué es lo que ha pasado y, sobre todo, no tener miedo a volver a hacerlo. Es como cuando caes del caballo, que te aconsejan que vuelvas a subir, no tener miedo. Hay que buscar cuál ha sido el problema: la falta de atención, la escucha. (Anexos, p. 333)



43. Cristiane Boullosa. Ripollesdansa, II Edition, Girona, 2013. Foto: Jordi Serrano Tarrago.

CRISTIANE BOULLOSA (SALVADOR DE BAHÍA, BRASIL, 1967)

La bailarina, coreógrafa y profesora de danza CI Cristiane Boullosa, encuentra la base del CI en “el respeto”. Reconoce que el estar conectado

con uno mismo es lo que te permitirá entrar en contacto con los demás, y desde ahí observar lo que está pasando. En este proceso tiene que haber un profundo respeto sobre lo que está ocurriendo y lo que se está estableciendo en la relación. Hace también una interesante alusión a la importancia de la capacidad de aceptación de las cosas, que parte desde este respeto: “Debemos respetar que: lo que hay, es lo mejor que puede haber en

ese momento. Eso es algo fácil de decir pero no tan fácil de vivir y de aceptar.” (Anexos, p. 337)

A nivel educativo, considera que en este momento, la vivencia del cuerpo se lleva únicamente a través de la asignatura de Educación Física, no es que esté en contra de ello, pero ésta, no contiene los aspectos relacionales que contiene el CI y que piensa que serían favorables para el desarrollo emocional del individuo: el aprender a respetarse, a ser tolerantes, a romper con las jerarquías, a convivir. Ayuda a resolver los conflictos propios, sin proyectarlos en el otro, sino que resolviéndolos con el soporte del compañero, descubres que aunque lo tengas que resolver tú, no estás solo, tienes apoyo.

El CI te lo pone en bandeja, te da la oportunidad para observar cómo te relacionas con el otro, contigo mismo y con los conflictos, la vida es eso también. (Anexos, p. 340)

Boullosa advierte que favorece también a la concentración cuando afirma que puedes estar horas y horas bailando, viendo el movimiento, equilibrando tu energía; y que eso no pasa en otra actividad de danza.

“El CI te da la oportunidad para observar cómo te relacionas con el otro, contigo mismo y con los conflictos, la vida es eso también.”



44. Diana Bonilla & Irina Sbaglia. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

DIANA BONILLA (MADRID, ESPAÑA. 1983)

La bailarina y profesora de CI Diana Bonilla, considera que en el CI es importante no perder la conciencia de “lo físico”, ya que, simplemente por poner la atención en “qué pasa contigo y con la gravedad”, te enseña unas cosas acerca

del mundo, de tu cuerpo y del espacio que no te enseñan otras técnicas. Lo que hace el CI es investigar qué ocurre físicamente entre ese cuerpo y esa gravedad. Bonilla comenta que el CI invita a la aceptación de la diversidad entre las personas, no todos tenemos que ser iguales:

Cada cuerpo es diferente, tiene diferentes tensiones en los músculos y diferentes

formas, por lo tanto, la forma de bailar CI es diferente en cada uno y ahí está lo rico. (Anexos, p. 344)

Comenta que las personas que practican CI tienen algo en común, y es que comparten unos códigos de entendimiento que a nivel comunicativo están ahí y que no hace falta nombrar. Además, asegura que la práctica del CI ayuda a la aceptación y a la no frustración cuando las cosas no salen como habías imaginado.

A nivel educativo y social Bonilla detecta algo que sucede y que le parece bestial: La desconexión con el cuerpo.

Somos cabezas andantes, lo único que nos enseñan desde que nacemos hasta que morimos, es a desarrollar toda la parte mental y no la conexión con el cuerpo. Creo que es importantísimo que haya un equilibrio entre una educación física (no como la que hay ahora), una educación mental, y una educación emocional; y todo eso que se integre de alguna manera. (Anexos, p. 346)

El CI te ofrece estar en el presente, jugar con lo que hay y fluir.

IRINA SBAGLIA (BUENOS AIRES, ARGENTINA. 1974)

La organizadora del festival de CI en Ibiza Irina Sbaglia, descubrió el CI acudiendo a *jams* de contact. Irina opina que uno de los principios básicos de esta práctica se basa en “la exploración”. Por otro lado, la improvisación constante que se da en el CI, permite quebrar todos los patrones de movimiento ya establecidos, esto amplía la percepción y con ello se abre un mundo infinito de posibilidades.

Con el CI entras en otro nivel de conciencia, más sensorial y emocional, ya que como dice Sbaglia: el CI invita a estar parado en un espacio y percibir todo lo que está pasando de manera integradora, “despierta las células y cada vez estás más vivo, no necesitas mirar para escuchar qué está pasando.” (Anexos, p. 346)

En términos educativos, Sbaglia se decanta por una educación integral, en la que haya más cosas que estén contempladas. Las escuelas de este tipo ya están aplicando este tipo de conceptos, no el CI en sí, pero sí algunos de los principios, por ejemplo, uno de los principios que te enseña el CI y que es aplicable a la vida es que:

Tú eres responsable de lo que está pasando, tú tienes el poder, no hay nadie más que lo tenga. Y si estás viviendo una experiencia que no está siendo buena, tú tienes el poder de salirte de ella. (...). Es una danza que no crea una víctima, crea una relación de igualdad. (Anexos, p. 347)



45. Javier Prieto. Zamora, 2013. Cortesía de Javier Prieto.

JAVIER PRIETO (ZAMORA, ESPAÑA. 1974)

El contacter y profesor de Educación Física Javier Prieto, asegura que la danza le ayuda a colocarse en el aquí, en el presente y disfrutar. Él suele introducir el CI en sus clases de Educación Física,

aunque a veces resulta complicado, los alumnos reconocen que les parece interesante, pero cuando se plantea el hecho de aplicar el CI en la educación reglada, hay algo que le da miedo, y es que "cuando se propone algo en la educación formal, se estropea. Pasan a ser "vacunas" y depende de cómo lo planteemos se lo toman como una obligación y por lo tanto, un rollo." (Anexos, p. 351)

La escucha es la base del CI para Prieto, quien mantiene, como lo han hecho otros, que es una práctica que contiene las herramientas para trabajar la aceptación: "Además, el CI puede terminar convirtiéndose en un ejemplo de actitud frente la vida, ya que la improvisación te permite estar alerta y despierto para recibir y aceptar el factor sorpresa, de manera que aprendes a lidiar con él o a dejarlo pasar." (Anexos, p. 351)

Reconoce que en las *jams* de contact, existe el factor de la diversidad, esto te permite poder bailar con gente de todo tipo de edades (niños, jóvenes y adultos), es socialmente integrador.

"El CI además puede terminar convirtiéndose en un ejemplo de actitud frente la vida, ya que la improvisación te permite estar alerta y despierto para recibir y aceptar el factor sorpresa."



46. Javier Monzón. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

JAVIER MONZÓN (MADRID, ESPAÑA. 1986)

Javier Monzón, joven bailarín de la Compañía Nacional de Danza, reconoce, como otros lo han hecho, que "el CI está en la calle constantemente, está aquí con nosotros ahora mismo, es una relación." (Anexos, p. 355). Lo define como un

juego, interesante observación si tenemos en cuenta la importancia que se le da al juego a la hora de fluir y desarrollar la "función ejecutiva", dos aspectos favorables a tener en cuenta en la educación emocional.

Confiesa encontrar interesante su aplicación a niveles educativos porque, sobre todo, en gente joven entra de otra manera, ya que cuando eres

joven, eres más inocente y dejas que te sucedan las cosas, te lanzas a la vida. El CI ayuda a ampliar tu percepción y a abrir la mente a unos niveles que favorecen la comunicación. “Es una cuestión de energía, es una cuestión a veces de energía. Tú ves a una persona y puedes percibir cómo está, si está, o no está receptiva.” (Anexos, p. 355)

Según Monzón, el CI consiste en aprender a manejar las diferentes situaciones en cada momento, tanto si te encuentras con posiciones contrarias, como si la relación entre dos cuerpos fluye a la perfección. Esto puede ser favorable a la hora de gestionar las emociones ante diferentes situaciones y aprender a aceptar.



47. Koke Armero. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

KOKE ARMERO (MADRID, ESPAÑA. 1971)

Bailarín, artista y *contacter*, reconoce que en el CI hay una parte como muy social, esto se observa en la explosión de *jams* que se están dando últimamente y en los grupos que se van armando. Otro aspecto característico del CI es que “trabajas en un espacio que normalmente se lo das a muy poca gente, normalmente solo se lo das a la gente más allegada, cercana y que quieres. (...)

se establecen unos lazos fuertes muy rápido”. (Anexos, p. 361)

Armero hace referencia también al componente lúdico del CI cuando habla del placer y la diversión que esta danza provoca, a la vez que cuenta que hay terapeutas que lo utilizan para sus terapias y sus talleres de crecimiento personal. Con esto, se demuestra una vez más que el CI tiene muchas cualidades que favorecen el desarrollo emocional y por eso ya se está empezando a usar como una herramienta en muchos de los casos.



48. Chevi Muraday. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

CHEVI MURADAY (MADRID, ESPAÑA. 1969)

El bailarín y coreógrafo Chevi Muraday, no considera que el CI sea una danza en la que tengas que recibir una clase de técnica convencional como en la danza contemporánea, sino que es

más de conocimiento propio, de conocimiento del otro y de investigación constante hacia nuevas formas de movimiento. Muraday entendió el CI cuando, a partir de la experimentación, descubrió que el movimiento surgía no solo de uno mismo, sino que también del otro. "El CI, es un acto de generosidad y escucha absoluta, porque estás con el otro. Donde va el otro, tienes que ir tú." (Anexos, p. 363)

Muraday también considera "la escucha" como uno de los principios básicos fundamentales para bailar CI. Y sin dudar, opina que si se aplicara el CI a la educación, cambiaría totalmente el mundo, nos comportaríamos los unos con los otros de una manera totalmente distinta a la que acostumbra la sociedad actual. "Se le debería dar más importancia a las artes y en este caso a que los niños desde pequeños pudiesen trabajar con el cuerpo a cuerpo: niñas con niñas, niños con niños y niños con niñas... De esta manera, desaparecerían muchísimos tabúes". (Anexos, p. 364)

Con estas premisas, Muraday hace referencia también a la política, imaginándose una política más humanizada y cercana. Reconoce que el "no tocarás" y el "no sentirás", está tan instaurado por la iglesia, como por la cultura, y eso repercute en la educación.

Imagínate un país en el que el presidente del gobierno hiciese CI, y que en el congreso de los diputados, antes de debatir todas estas cosas que debaten, tuviesen una jam session de CI. ¡Sería algo totalmente beneficioso para el resto del país!, porque entrarían a debatir desde un lugar mucho más cercano y

mucho más humano. (Anexos, p. 364)
Por otro lado observa que los niños tienen una capacidad para amoldarse a nivel corporal mucho más orgánica que la de los adultos, e intuye que esto sucede porque poco a poco nos van amputando los sentidos. Si mantuviésemos esa organicidad corporal aún siendo adultos, nuestra capacidad de comunicación y de relacionarnos partiría desde un lugar mucho más libre y natural, y el juego estaría totalmente integrado en nuestras vidas.

Muraday también habla del componente terapéutico que contiene el CI, aludiendo a esa necesidad de estar en el aquí y en el ahora, un recurso que, por ejemplo, se usa mucho en la técnica Gestalt.

Hace referencia al cambio de rol en el CI, que te permite romper con las jerarquías establecidas, ya que, tan pronto puedes cargar tú con el peso del compañero, como ser tú el que, siendo más corpulento, estás volando portado por el otro. De este modo, a nivel emocional, favorece el desarrollo de la empatía. Define el CI como "el conocimiento de la verdadera libertad." (Anexos, p. 367)



49. Alberto Velasco. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

ALBERTO VELASCO (VALLADOLID, ESPAÑA. 1983)

El actor y bailarín Alberto Velasco, es el ejemplo perfecto para entender aún mejor la posibilidad de que cualquiera puede practicar CI, y que la práctica de CI conlleva la aceptación del cuerpo de uno mismo y de los demás. Como reconoce Velasco, que afirma que con quien realmente aprendió a trabajar el peso en el CI fue con Chevi Muraday, él le tuvo que romper muchos tabúes y traumas que Alberto tenía con su cuerpo: su peso,

su conciencia corporal... Con Chevi aprendió a volar.

De nuevo, Velasco habla de la increíble organicidad en el cuerpo y el movimiento de los niños. Y por esto denuncia, que "lo malo de la educación es que nos hace adultos desde muy pequeños, y nos hace asumir unos roles que no tenemos el por qué asumir." (Anexos, p. 370). Reconoce también que, si desde pequeño hubiera bailado CI, se hubiera evitado sufrir muchas cosas a las que ha tenido que enfrentarse de adulto. Destaca como cualidades importantes del CI: la confianza y la generosidad.



50. África Clúa. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.

ÁFRICA CLÚA (MADRID, ESPAÑA. 1978)

La bailarina y profesora de CI África Clúa, habla de la facilidad que ofrece el CI para estar en una expresión continua, partiendo desde unos lugares y llegando a otros a los que verbalmente no puedes acceder. Cuenta además que es casi como meditar, favorece el desarrollo de la

concentración.

La experimentación y el juego son algunos de los principios básicos que Clúa trabaja en sus clases y ayudan al desarrollo emocional: "Lo primero que les digo a mis alumnos es que salgan de su zona de confort y curiosen, es decir: que haya ganas de experimentar. ¿Qué es lo que pasa, por ejemplo, si se ponen boca abajo o si hay empuje con el otro? Que jueguen." (Anexos, p. 373)

Clúa piensa que si se introdujese el CI en la educación, aportaría al individuo: conciencia grupal, análisis individual, desinhibición, respeto, aceptación, libertad, comunicación, compañerismo, solidaridad, empatía, amor, constructivismo, colectivismo, aceptación personal, autoestima... "Sería muy útil, sano y liberador. Evitaría muchos desencuentros con uno mismo." (Anexos, p. 373)

Cuando Clúa declara que los niños son CI, lo justifica desde el conocimiento de causa, afirmando que:

Los niños tienen confianza, hacen técnicamente todas las espirales en el suelo, su manera de levantarse es la que se enseña en el CI. Es decir, a nivel físico y por cómo se relacionan con las fuerzas de la gravedad: tienen el CI, tienen el juego, tienen la escucha, tienen la disposición positiva a lo que propongas. (Anexos, p. 373)

A nivel social, advierte que el CI podría provocar una transformación de pensamiento:

La filosofía del CI en su ideal es "trabajo en red, no en pirámide" si ocurriese esta transformación, la transmisión de conocimiento y el amor al prójimo sería: por empatía, por ósmosis, y porque tú y yo somos iguales y diferentes, y nos respetamos. (Anexos, p. 374)

Clúa destaca "la aceptación" como una de las cualidades que posee el CI, recordando la frase que decía Nancy Stark Smith: -Come as you are. "Ven como estés, con lo que sea, no pretendas pasar por encima, (...) pocas danzas te invitan a venir como estés ese día." (Anexos, p. 375)

Finalmente, Clúa define el CI como un lugar de encuentro con uno mismo y con el otro a través del contacto físico consensuado, respetuoso, de juego y expresión.

"El CI en la educación, aportaría al individuo conciencia grupal, análisis individual, desinhibición, respeto, aceptación, libertad, comunicación, compañerismo, solidaridad, empatía, amor, constructivismo, colectivismo, aceptación personal, autoestima..."



51. Mª Paz Brozas. Madrid, 2014. Foto: Nonia Alejandre.

Mª PAZ BROZAS
(SALAMANCA, ESPAÑA.
1968)

Como *contacter*, profesora de "Educación Física" en la Universidad de León y de la asignatura de "Actividad física en la educación social" en la facultad de Educación, Mª Paz Brozas reconoce que,

desde el punto de vista físico, siempre le interesó muchísimo: el respeto al cuerpo, la profundidad en la percepción del cuerpo, la improvisación, la experiencia acrobática, la exploración circular del espacio, las infinitas posibilidades y direcciones, y el reto de la relación con el otro.

Admite que "en el CI no solo se goza de un espacio para la escucha, sino que además también hay que responder, hay que proponer, hay que intervenir

de forma activa.” (Anexos, p. 377). Y por la timidez que la caracteriza, para Brozas esa es la parte más difícil de enfrentar y a la vez, la más interesante como crecimiento personal.

Encuentra que “en el CI, está la investigación sobre el movimiento, pero a la vez hay un cuestionamiento sobre la relación social.” (Anexos, p. 379). Así se observa en el estudio histórico que Brozas está haciendo sobre el CI en España, el CI contiene dos vertientes claras de desarrollo e investigación muy presentes y difícilmente separables:

- Una aparece en los años 80, y es la investigación en el ámbito coreográfico y sobre el movimiento, que cuestiona: ¿qué sucede con los cuerpos que se encuentran, desde el punto de vista físico?
- La otra se manifiesta en los años 90 y es el cuestionamiento sobre la relación social, a partir de ahí, se abren otras posibilidades más recreativas, educativas y terapéuticas. (Anexos, p. 379)

Brozas afirma que el CI invita a romper una relación de desigualdad en cuanto a género, a jerarquías, a edades... Además, no pone límite de edad, “vas envejeciendo, sigues practicándolo y

sigues aprendiendo.” (Anexos p. 380)
 Considera que el CI es infinito. Luego, desde el punto de vista de la infancia, cree que se puede plantear también con niños, y su experiencia es que es muy interesante, porque ellos tienen mucha facilidad en cuanto a riqueza y espontaneidad. Aunque les cuesta mucho la escucha, compartir, cambiar de pareja, o aprender un poco la improvisación... Pero la aprenden. Percibe que los niños entre los 7 – 9 años, tienen bastante facilidad. Después observa que, con el cambio a la adolescencia, quizás se inhiban un poco más, pero intuye que quizás tenga que ver con la educación, con el contexto social que les rodea y les enseña a “no tocarse” y a inhibirse.

En cuanto a términos educativos, el CI lo que te da es la presencia del cuerpo y el contacto directo, que es algo que se está perdiendo, es enriquecedor desde el punto de vista relacional, digamos que la base es el diálogo y el eje es la relación. “El incluir el CI en la escuela, se ha intentado en algunos casos, a través de la psicomotricidad y la expresión dramática... porque cuando ves un contenido tan interesante desde el punto de vista pedagógico, como ocurre en el caso del CI, lo quieres transmitir ya sea a nivel curricular como no.”

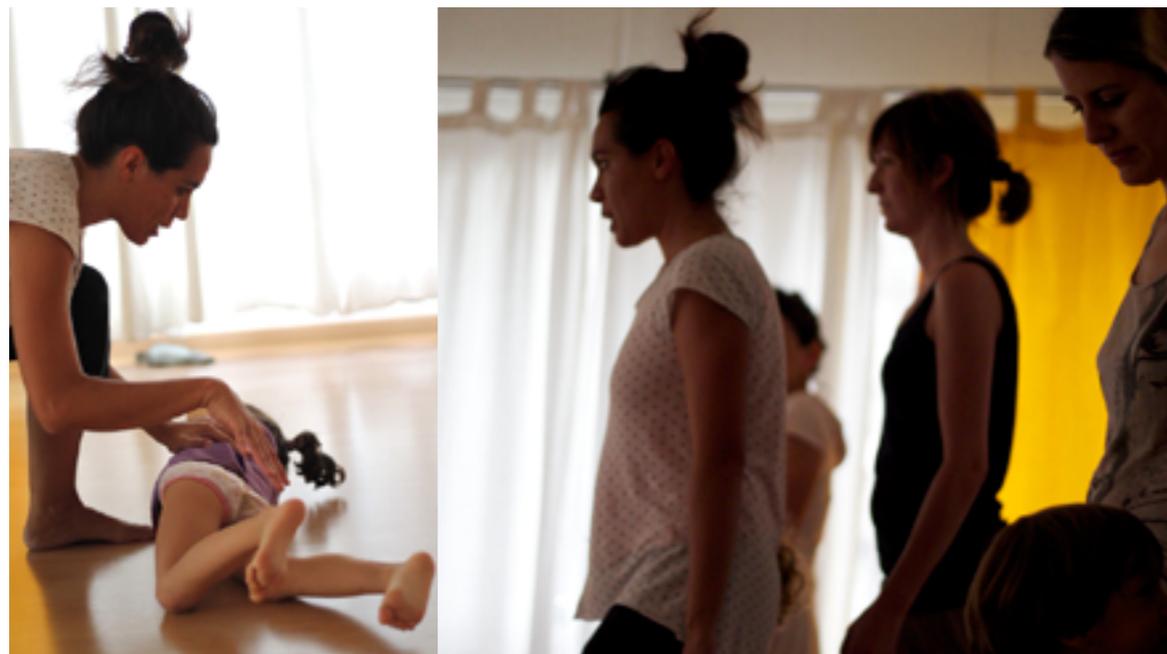
(Anexos, p. 381)

Brozas encuentra cualidades importantes en el CI como: la honestidad y la humildad. Pero a parte, reconoce que “la improvisación te recuerda constantemente tu identidad con tu fragilidad, y el contacto diluye tu ego, pero te da la fuerza del grupo. Es un diálogo improvisado cuerpo a cuerpo.” (Anexos, p. 382)

La doctora M^a Paz Brozas Polo en su artículo: *En torno a la definición del Contact Improvisation desde una triple perspectiva: coreográfica, acrobática y pedagógica*, dedica un apartado en el que se refiere al aspecto pedagógico del CI, haciendo un recorrido por las cualidades que posee la práctica del CI y que pueden ser beneficiosas para la educación, mencionando aspectos interesantes

como por ejemplo: la posibilidad de elegir, el desarrollo de la escucha y de la motricidad (que ayudan a que la improvisación aparezca de una forma más fluida y que la comunicación mejore), el desarrollo de la sensibilización corporal, y la capacidad de reacción y de iniciativa.

Brozas también alude a que la importancia de conocerse a uno mismo, este aspecto reside también en el CI, cuando aparecen los “solos”, que sirven de exploración y de observación sobre la propia forma de moverse. El encontrarse con el otro, también sirve para avanzar uno mismo. Es una mutua aportación, una aceptación del cuerpo y del movimiento del otro.



52. Laura Bañuelos. Madrid, 2014. Cortesía de Laura Bañuelos.

LAURA BAÑUELOS (MADRID, ESPAÑA. 1976)

La bailarina y pedagoga Laura Bañuelos, recuerda de las primeras veces que hizo CI, una experiencia muy intensa de “haber volado”. También tiene impregnada en su recuerdo:

La sensación de la primera vez que sostienes el peso de alguien completamente sin esfuerzo, sientes esa alineación entre la gravedad y la profundidad de la tierra, sientes estas fuerzas de gravedad y anti-gravedad que te mantienen ahí sujeto. Puedes sujetarte al espacio, al otro, al suelo... Sientes la generosidad que se abre en algún lugar de ti que igual no conocías,

puedes ofrecer ese sostén y a la vez puedes ofrecerte al otro. (Anexos, p. 384)

Bañuelos imparte talleres de Movimiento Creativo en Familia (www.mov-crea.com). En estos talleres no imparte CI como técnica, pero sí que reconoce que utiliza herramientas que son útiles para las relaciones entre padres e hijos. Advierte que el CI amplía la percepción y la empatía, el simple hecho de mirar desde dónde están mirando los pequeños (por ejemplo: con la cara pegada al suelo), te cambia la perspectiva y empiezas a ver otras cosas y a descubrir cuáles son las necesidades reales de los niños. Los padres pueden descansar encima de los hijos, y sólo con el hecho de plantear que alguien muy pequeño puede soportar a alguien muy mayor, a veces hace cambiar la perspectiva de los padres, de cómo miran al otro y cómo el otro se empodera de una situación.

Bañuelos, piensa que en la etapa escolar infantil, no se le da importancia al cuerpo. Que existe una

descompensación, y se ocupan antes de actividades intelectuales y sedentarias, que de integrar lo físico y lo mental. También observa que la Educación Física entra en la escuela muchas veces desde un punto muy formal: el juego deportivo competitivo, las repeticiones...

Llegados a este punto, barajando la posibilidad de aplicar el CI a la educación, Bañuelos no cree que se deba pensar como una técnica aislada, en plan: “Ahora hacemos CI”, sino que sería mucho más rico si: a parte de los recursos técnicos que se podrían trabajar poco a poco, se trabajara como algo dentro de un todo.

Laura Bañuelos destaca como cualidades del CI la fluidez y la confianza. Y cuando habla de confianza, se refiere al sentido amplio de la palabra, abarcando todos los grados, pasando desde la autoconfianza, por la toma de poder, y la confianza en los demás.



53-54. Javier Melguizo. Barcelona, 2014. Cortesía de Javier Melguizo.

JAVIER MELGUIZO (LEON, ESPAÑA. 1971)

El artista, terapeuta y contactor Javier Melguizo, habla de su experiencia como formador de profesores de educación infantil, primaria

y secundaria, enfocada hacia el cuerpo y la Integración Creadora, ya que opina que en la educación, el trabajo con el cuerpo parece ser la gran asignatura pendiente, no se considera que tengamos cuerpo, es como si la educación de nuestra sociedad estuviese solo dedicada a los cerebros.

Esta formación a profesores, la llevó a cabo en

diferentes centros de España 7 años atrás, con el fin de presentar una nueva metodología y poder llevar a cabo una educación más integral. El caso es que estas actividades se veían limitadas por el tipo de asignatura que impartiese cada profesor. Melguizo se dio cuenta de que la falta de conocimiento por parte de los profesores a nivel corporal, hacía que, por ejemplo, en la asignatura de Educación Física, la parte dedicada a la "expresión corporal", se dedicase a "jugar a fútbol".

Para enfrentar esta situación, dentro de esta metodología de Integración Creadora, Melguizo utilizaba el CI como una herramienta, trabajaba la conciencia corporal, el contacto con el propio cuerpo, el contacto con el suelo, el peso, el apoyo, la mirada, la escucha, el contacto físico. Pero también proponía hacer una pequeña parte corporal antes de cualquier actividad, ya que a nivel cognitivo, el aprendizaje para asimilar contenidos, cuando pasa por el cuerpo, pasa a tener mucha más efectividad. Por esto proponía que los niños mismos desde el pupitre hicieran una pequeña tabla de movimiento, de descarga, de golpear el pupitre, de levantarse, de sacar su voz... como si fuera una pequeña relajación.

Los profesores se dieron cuenta de que esta metodología era efectiva a nivel comunicativo,

afectivo, relacional y de concentración. A partir de determinada edad, sobre todo en la pubertad, era más complicado aplicarlo.

Por cuestiones educativas, culturales y sociales, existe más dificultad en cuanto a un contacto físico cercano. Pero algo sorprendente, era que los efectos de esta metodología en chavales un poco más conflictivos eran muy positivos, ya que aplicaban juegos de lucha y de "cuerpo a cuerpo" (de manera limitada para que no hubieran golpes), para poder descargar adrenalina y rabia. (Anexos, p.389)

Melguizo reconoce que el CI, aporta libertad, en el sentido de autoconocimiento por un lado y de comunicación por otro.

Si yo estoy en contacto con mi cuerpo, sé más lo que necesito y lo que deseo; y cómo expresarlo y comunicarlo a los otros. Esto me hace más libre, y es precisamente lo que el sistema no quiere, porque el sistema educativo viene siendo una socialización hacia convertirnos en productos del sistema capitalista, y lo que interesa es que el individuo no piense por sí mismo, sino que asimile y repita. (Anexos, p. 390)

El contacto con el cuerpo saca de esa multitud de normas interiorizadas sin reflexión, es evidente que si se diese una educación más basada en lo físico y en lo emocional, se estaría construyendo otro tipo de personas. Melguizo opina que para llegar a esto:

Habría que llevar a cabo una reeducación de los educadores y de las personas que pueden incidir en cambiar esta situación, porque la libertad de cátedra permite tomarse esta

libertad pero hay mucho miedo, y a veces también algo de presión psicológica, y miedo a ser diferente. (Anexos, p. 391)

Melguizo afirma que el juego es fundamental para el desarrollo del individuo, y advierte que se ha de considerar la teoría de Winnicott en la que toma el juego como el espacio simbólico que el niño ocupa al despegarse de la madre.



55. Lucía Bernardo. Proyecto didáctico *Transfórmate* - SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, Madrid, 2014. Foto: Déborah Borque.

LUCÍA BERNARDO (AVILÉS, ESPAÑA. 1980)

Lucía Bernardo, bailarina y profesora de danza contemporánea, imparte talleres a niños, y el CI ocupa una parte del taller. Mediante el juego hacen

ejercicios de CI para que los niños se familiaricen con la técnica. Hacen lo que se denomina "piscinas", que son recorridos hacia delante: rodar por el suelo, movimientos de animales, etc.; y después juegan con el peso y el contrapeso por parejas: unidos por el hombro, por una mano...

Para Lucía la escucha en el CI es uno de los principios más importantes, pero reconoce que también hay que proponer para que suceda algo. Abrir los sentidos y ampliar la percepción, es también fundamental. Y por último, y quizás lo que le parece más impresionante a la hora de practicar el CI es, el intentar o ser consciente de estar en el estado "presente", de este modo, "no hay cabida para lo falso, porque cuando es falso, es muy obvio, no funciona, se rompe completamente. Esto sirve para cualquier cosa en la vida, estar en el presente y que sea lo más importante que tienes en tu vida, es la enseñanza más grande." (Anexos, p. 394)

Lucía encuentra interesante también que en el CI, el rol del personaje (típico del ballet clásico) no existe, el trabajo es más físico, desde uno mismo y desde la honestidad.

Lucía piensa que la autonomía y la búsqueda continua son aspectos que contiene el CI.

A nivel educativo se ha separado la mente del cuerpo, dándole importancia sólo al

cerebro y al intelecto. Además, hay mucha memorización de datos y pocas herramientas para que el alumno pueda ser autónomo y autodidacta. Los datos memorizados se olvidan más fácilmente, pero en cambio, las herramientas para buscar e investigar son fundamentales. (Anexos, p. 397)

En este sentido, también habla de que "el sistema educativo actual, corta en muchos casos el talento de muchos de los alumnos" (Anexos, p. 397). Piensa que miden a todos por el mismo rasero, y que no tienen en cuenta las competencias y habilidades de cada uno de ellos. Además, piensa que cada uno tiene sus propios tiempos para asimilar conocimientos y que parece que si no consigues llegar a un nivel en el tiempo estipulado, ya no vales para nada.

Lucía está segura de que si el CI se introdujese en la educación, se desarrollarían mucho más valores como: la colaboración, el trabajo en grupo, la ayuda, la solidaridad... El CI te pone en la vida, te conecta con ella.



56. Cristina Henríquez con niños. Proyecto didáctico *Transfórmate* - SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, Madrid, 2014. Foto: Déborah Borque.

CRISTINA HENRÍQUEZ (SANTA CRUZ DE TENERIFE, ESPAÑA. 1979)

Para Cristina Henríquez (coreógrafa, bailarina y profesora de danza), "la escucha", como para muchos otros, es la base del CI.

Considera interesante cómo el CI consigue romper con los roles de género, trabajar desde la igualdad, la colaboración, y a su vez favorecer a la autonomía de cada uno, algo muy positivo a nivel social. También piensa que aplicando el CI a la educación, el individuo desarrollaría la autoestima, la aceptación de uno mismo y de los demás.

Por otro lado, incide en la importancia que tiene el trabajar con el CI para estar en el aquí y ahora. A niveles terapéuticos, tiene grandes beneficios. Cuenta que trabajando con gente que tiene Parkinson, a los que les cuesta mantener el equilibrio, al practicar CI y estar en el aquí y ahora, disminuye su ansiedad por el desequilibrio, porque

les enraíza. Aunque sean ejercicios de cosas muy pequeñas, como es el simple hecho de dar peso.

Asegura que si el CI se aplicara a la educación, disminuiría el individualismo en esta sociedad, se trabajaría la empatía y la integración social.

2. CUALIDADES Y ASPECTOS DEL CI SEGÚN LOS CONTACTERS

A continuación, se procede a la puesta en común de las cualidades y aspectos que según los *contacters* entrevistados, contiene el CI. (Las entrevistas completas se pueden leer en los Anexos, pp. 318-399). Se han ordenado de mayor a menor, dependiendo del número de personas que habla de cada una de las cualidades o aspectos.

Lo primero que se quiere destacar es que los 16 entrevistados consideran que el CI contiene herramientas muy favorables en el ámbito educativo, aunque no acaban de verlo como una asignatura propia del sistema educativo reglado, piensan que tal vez se pudiese introducir como asignatura optativa, o integrarlo aprovechando la asignatura de Educación Física; pero la consideran como una práctica más propia para un tipo de educación integral.

- En el CI se desarrollan cualidades de autoconocimiento y búsqueda como: despertar la curiosidad, investigar, explorar: 12 personas.

Arthur Bernard, Diana Bonilla, Irina Sbaglia, Javier Monzón, Koke Armero, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Lucía Bernardo, Cristiane Boullosa, Javier Melguizo.

- El CI posee herramientas que favorecen la comunicación: 11 personas.

Sharon Fridman, Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Javier Monzón, Koke Armero, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo.

- El CI tiene un notable componente lúdico: 11 personas.

Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Javier Monzón, Koke Armero, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Cristina Henríquez.

- El CI parte de la escucha y la desarrolla: 10 personas.

Sharon Fridman, Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Prieto, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Lucía Bernardo.

- El CI es una relación: 10 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Irina Sbaglia, Javier Monzón, Koke Armero, Chevy Muraday, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo.
- El CI es orgánico, y por ello, los niños lo tienen más integrado que los adultos, en la adolescencia cuesta más por una cuestión de educación: 9 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Javier Monzón, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Javier Prieto, Koke Armero, M^a Paz Brozas.
- El CI implica una ruptura de jerarquías: 8 personas.
Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Javier Prieto, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Cristina Henríquez.
- Fluir es una de las cualidades del CI: 8 personas.
Arthur Bernard, Diana Bonilla, Javier Prieto, Javier Monzón, Koke Armero, Alberto Velasco, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos.
- La cooperación está siempre presente en el CI: 8 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Javier Prieto, Koke Armero, África Clúa, M^a Paz Brozas, Lucía Bernardo, Cristina Henríquez.
- A nivel educativo, el CI rompe con la tiranía de "no tocar": 8 personas.

- Sharon Fridman, Arthur Bernard, Diana Bonilla, Chevy Muraday, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Cristina Henríquez.
- La aceptación es una de las consecuencias que implica la práctica del CI: 8 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Javier Prieto, Javier Monzón, África Clúa, M^a Paz Brozas.
 - El CI conlleva entender el entorno y el espacio: 8 personas.
Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Irina Sbaglia, Javier Monzón, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Lucía Bernardo.
 - Tomar al compañero como un apoyo e intentar no dañarle para avanzar es una de las aportaciones que nos da el CI: 7 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Koke Armero, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Cristina Henríquez.
 - La libertad es otra de las cualidades y consecuencias del CI: 7 personas.
Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Prieto, Chevy Muraday, África Clúa, M^a Paz Brozas, Javier Melguizo.
 - Estar en el presente, una enseñanza tan importante para la sociedad actual, es algo necesario para estar conectado con uno mismo y con el entorno en el CI: 7 personas.
Cristiane Boullosa, Diana Bonilla, Irina

- Sbaglia, Javier Prieto, M^a Paz Brozas, Lucía Bernardo, Cristina Henríquez.
- El CI es una danza integradora: 6 personas.
Irina Sbaglia, Javier Prieto, Chevy Muraday, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Cristina Henríquez.
 - El CI tiene el componente para ampliar la percepción y cambiar la perspectiva: 6 personas.
Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Monzón, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Lucía Bernardo.
 - Con el CI se adquiere una mayor conciencia individual y grupal: 6 personas.
Arthur Bernard, Diana Bonilla, Irina Sbaglia, Alberto Velasco, África Clúa, Javier Melguizo.
 - El CI rompe con los clichés sociales del cuerpo: 6 personas.
Diana Bonilla, Irina Sbaglia, Javier Prieto, Chevy Muraday, Alberto Velasco, Cristina Henríquez.
 - El CI tiene un componente terapéutico: 6 personas.
Sharon Fridman, Koke Armero, Chevy Muraday, Alberto Velasco, M^a Paz Brozas, Cristina Henríquez.
 - El CI es rizomático e infinito: 5 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Monzón, África Clúa, M^a Paz Brozas.

- El CI conlleva un aprendizaje de la vida / Danza=vida: 5 personas.
Cristiane Boullosa, Irina Sbaglia, Javier Prieto, Javier Monzón, Lucía Bernardo.
- El CI ayuda al desarrollo psicomotriz: 5 personas.
Diana Bonilla, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Javier Melguizo, Lucía Bernardo.
- El CI invita constantemente al cambio de rol: 5 personas.
Cristiane Boullosa, Chevy Muraday, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos, Cristina Henríquez.
- Estar atento y cuidar al compañero son factores indispensables a tener en cuenta en la práctica del CI: 4 personas.
Sharon Fridman, Arthur Bernard, Javier Prieto, Laura Bañuelos.
- Volar es una de las sensaciones que te da el CI: 4 personas.
Arthur Bernard, Diana Bonilla, Alberto Velasco, Laura Bañuelos.
- La confianza en el otro y en uno mismo también se desarrolla con el CI: 4 personas.
Arthur Bernard, Alberto Velasco, África Clúa, Laura Bañuelos.
- El respeto es una cualidad del CI: 4 personas.
Cristiane Boullosa, África Clúa, M^a Paz Brozas, Laura Bañuelos.
- El CI favorece la concentración: 4 personas.
Cristiane Boullosa, Arthur Bernard, África

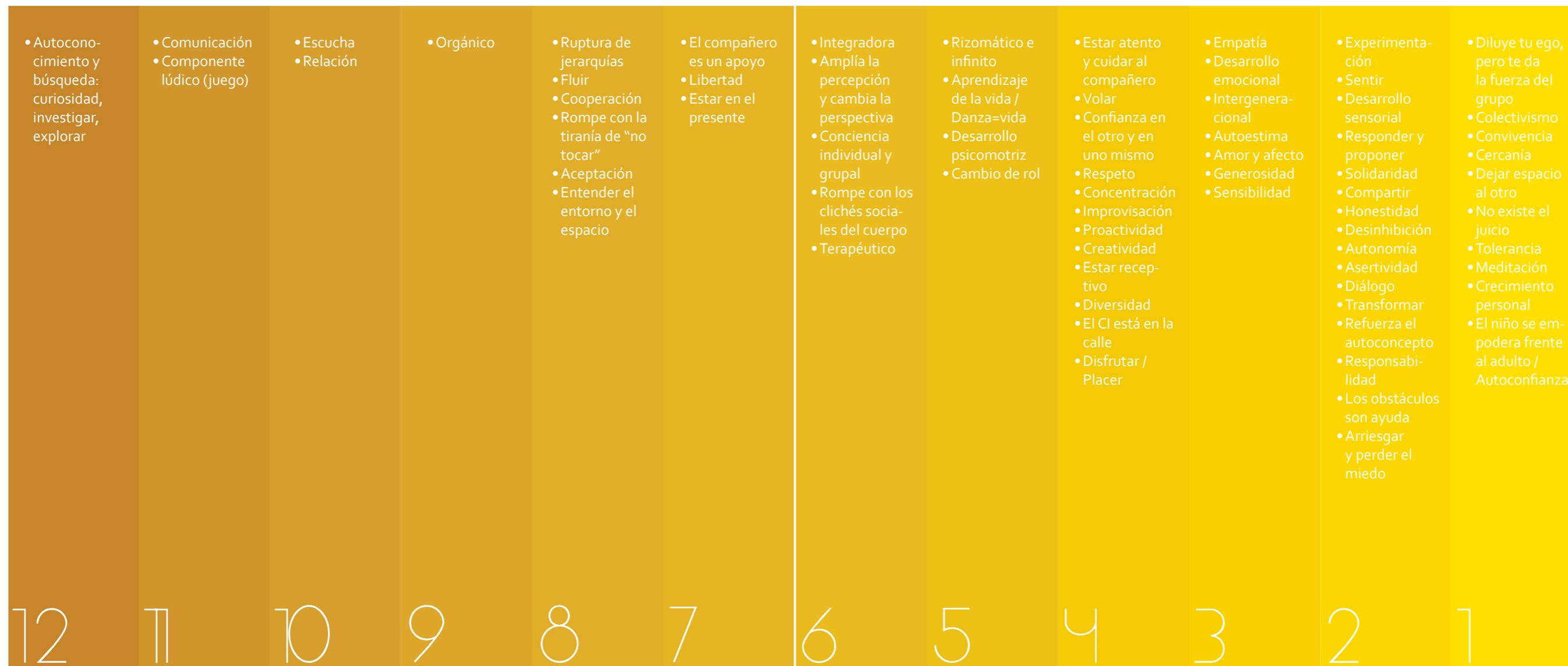
- Clúa, Javier Melguizo.
- El CI te prepara para el factor sorpresa de la vida ya que es una improvisación: 4 personas. Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Prieto, M^a Paz Brozas.
 - En el CI se desarrolla la Proactividad: 4 personas. Arthur Bernard, Irina Sbaglia, Javier Monzón, M^a Paz Brozas.
 - Con el CI se desarrolla la creatividad: 4 personas. Sharon Fridman, Diana Bonilla, Irina Sbaglia, M^a Paz Brozas.
 - En el CI es importante estar receptivo: 4 personas. Irina Sbaglia, Javier Prieto, Javier Monzón, África Clúa.
 - El CI es una práctica que invita a la diversidad: 4 personas. Diana Bonilla, Javier Prieto, África Clúa, Laura Bañuelos.
 - El CI está en la calle, en la vida cotidiana y en muchas disciplinas artísticas: 4 personas. Sharon Fridman, Arthur Bernard, Cristiane Boullosa, Chevy Muraday.
 - El CI te hace disfrutar, es placentero: 4 personas. Cristiane Boullosa, Javier Prieto, Koke Armero, Cristina Henríquez.
 - Con el CI desarrollas la empatía: 3 personas.

- África Clúa, Laura Bañuelos, Cristina Henríquez.
- EL CI favorece al desarrollo Emocional: 3 personas. Irina Sbaglia, Diana Bonilla, Javier Melguizo.
 - El CI es intergeneracional: 3 personas. Javier Prieto, Alberto Velasco, M^a Paz Brozas.
 - Con el CI disminuyen los problemas de autoestima, ya que implica también la aceptación de uno mismo y de los demás: 3 personas. África Clúa, Lucía Bernardo, Cristina Henríquez.
 - El CI favorece el amor y el afecto: 3 personas. Koke Armero, África Clúa, Javier Melguizo.
 - Practicar CI implica un acto de generosidad: 3 personas. Chevy Muraday, Alberto Velasco, Laura Bañuelos.
 - El CI desarrolla la sensibilidad: 3 personas. Sharon Fridman, Arthur Bernard, Irina Sbaglia.
 - El CI contiene experimentación: 2 personas. Cristiane Boullosa, África Clúa.
 - En el CI también hay que sentir: 2 personas. Sharon Fridman, Arthur Bernard.
 - El CI favorece al desarrollo sensorial: 2 personas. Javier Monzón, Chevy Muraday.

- En el CI no sólo hay que responder sino que también hay que proponer: 2 personas. M^a Paz Brozas, Lucía Bernardo.
- Si se practicara CI de manera común habría más solidaridad: 2 personas. África Clúa, Lucía Bernardo.
- El CI es compartir: 2 personas. Sharon Fridman, Irina Sbaglia.
- En el CI es necesaria la honestidad con uno mismo y con los demás: 2 personas. M^a Paz Brozas, Lucía Bernardo.
- El CI ayuda a la desinhibición: 2 personas. Javier Prieto, África Clúa.
- El CI favorece el desarrollo de la autonomía en el individuo: 2 personas. Lucía Bernardo, Cristina Henríquez.
- El CI implica asertividad: 2 personas. Arthur Bernard, Chevy Muraday.
- El CI es un diálogo: 2 personas. Arthur Bernard, M^a Paz Brozas.
- El CI posee la herramienta para desarrollar la capacidad para transformar lo que recibes mediante el contacto: 2 personas. Arthur Bernard, Javier Monzón.
- El CI refuerza el autoconcepto: 2 personas. Alberto Velasco, África Clúa.
- El CI implica responsabilidad: 2 personas. Irina Sbaglia, M^a Paz Brozas.
- El CI te enseña a ayudarte de los obstáculos que te encuentras: 2 personas. Arthur Bernard, Lucía Bernardo.

- Practicar CI implica en muchos casos arriesgar y perder el miedo, una actitud interesante y aplicable a la vida: 2 personas. Arthur Bernard, Lucía Bernardo.
- En el CI el contacto diluye tu ego, pero te da la fuerza del grupo: 1 persona. M^a Paz Brozas.
- El CI favorece el colectivismo: 1 persona. África Clúa.
- El CI favorece la convivencia: 1 persona. Cristiane Boullosa.
- El espacio de relación que se establece en el CI es muy cercano: 1 persona. Koke Armero.
- El CI te enseña también a dejar espacio al otro: 1 persona. Sharon Fridman.
- En el CI no existe el juicio: 1 persona. Lucía Bernardo.
- El CI te enseña tolerancia: 1 persona. Cristiane Boullosa.
- Con el CI entras en una especie de meditación: 1 persona. África Clúa.
- El CI ayuda al crecimiento personal: 1 persona. M^a Paz Brozas.
- En el CI el niño se empodera frente al adulto / Autoconfianza: 1 persona. Laura Bañuelos.

CONCEPTOS



CONTACTERS

Número de personas que han coincidido nombrando los mismos conceptos al hablar sobre el CI en las entrevistas.

3. PRÁCTICA: TALLER TRANSFÓRMATE

La práctica de CI que se ha llevado a cabo con niños, se ha desarrollado dentro del taller *Transfórmate* (2014), impartido por Lucía Bernardo y Cristina Henríquez "SOMOSDANZA lab" (somosdanza.com/somosdanza-lab/) en el Centro Cultural Conde Duque (Madrid). Este taller consistía en hacer un recorrido por la historia de la danza contemporánea y sus coreógrafos, de manera que los niños la pudiesen poner en práctica.

Aprovechando que existía este taller y que, tras las entrevistas que les hicimos, nos invitaron a

verlo; acudimos para observar el tipo de trabajo que Lucía y Cristina hacen con los niños, filmamos el taller con el fin de registrar todo el proceso y de recordar las reacciones de los niños y poder mostrarlas. Pensamos que lo importante era empezar por esta pequeña práctica para que, una vez hubiésemos visto cómo reaccionaban los niños, poder plantearnos una actividad futura de mayor continuidad.

Se debe advertir que para los niños que acudieron a este taller, era la primera vez que hacían CI; y probablemente, para algunos era su primera vez que hacían algo relacionado con la danza. Muchos de ellos no se conocían entre sí.

Contando con esta información, se pretende que el lector aprecie el valor integrador y la organicidad que posee el CI.

Link al vídeo del taller:
<https://vimeo.com/117607796>

DESCRIPCIÓN DEL TALLER



57. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

CALENTAMIENTO 1

Empezamos a movilizar el aire de alrededor, para tomar conciencia de que nuestro cuerpo es tridimensional y existe un espacio alrededor por el que nos podemos mover.



58. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

CALENTAMIENTO 2

Hacemos un trabajo de respiración que utilizamos como motor del movimiento, para calentar el cuerpo y tomar conciencia de uno mismo. Cuando coge el aire hace un movimiento muy grande y cuando lo suelta es como si se desinflase.



59. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

CALENTAMIENTO 3

Hacemos movimientos como si fuéramos animales para captar la atención de los niños, de manera que les resulte divertido y ameno, que les agite. Esa adrenalina les hace estar atentos, porque a continuación, viene el momento en el que los vamos a coger a todos y vamos a pasar a hacer un cambio de dinámica, de algo lento a algo más rápido y activo; por eso necesitamos que estén con nosotras.



60. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

CALENTAMIENTO 4

Rodamos por el suelo con la barriga apoyada, para que empiecen a entender que pueden ocupar todo el espacio.



61. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

INTRODUCCIÓN AL CI

Empezamos a introducir movimientos típicos del CI. A este ejercicio, muchos profesores lo llaman "bananear", ya que el cuerpo adopta la forma de una banana. Ellos dan vueltas sobre su propia tripa, por lo que ya le están poniendo atención al centro.

La condición es que no se pueden ayudar ni con las manos ni con los pies. Al desplazarse de esta manera están aprendiendo uno de los modos de desplazarse en el CI; que puede ser deslizar, o rodar. Al deslizar, tu cuerpo siempre está en contacto con el otro por la misma parte; pero al rodar, las partes del cuerpo en contacto van cambiando. Luego este ejercicio sirve para el trabajo de contacto con



Si se va... si tiene fuerza el que está al lado...

62. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

el otro y para hacer espirales y quiebros con los demás. La banana les ayuda a crear esas tensiones y a que los brazos y las piernas dirijan al resto del cuerpo. Seguidamente entramos en contacto con las manos y hacemos movimientos intentando que no se despeguen. Lo que nos parece muy

interesante de este ejercicio, es el hecho de anular la visión (cerrar los ojos), porque el resto de los sentidos se despiertan. Cuando yo toco la mano de alguien pero sigo con los ojos abiertos, tengo mucha información visual y no percibo de la misma manera la temperatura ni la textura del otro.



63. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

Nos desplazamos arrastrándonos por el aula para llevarlos a todos juntos, y así empezar a hacer ejercicios de CI.



64. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

EJERCICIO 1

Los niños utilizan el impulso, alargando y encogiendo el cuerpo, para desplazarse girando por el espacio. Conectan con ellos mismos y coordinan todas las articulaciones y extremidades de su cuerpo.



65. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

EJERCICIO 2

En este ejercicio entran en contacto entre ellos con todo el cuerpo y van alternando de rol, uno gira por encima del otro y luego cambian. Se observa que durante la explicación del ejercicio, todos atienden y están colocados en fila esperando su turno para

ejecutar la acción; sin embargo, Piero (uno de los niños), se despunta del grupo y persigue a las profesoras con emoción. Percibimos que lo hace por impulso, no por el hecho de llamar la atención. Parece que le gusta y le emociona lo que ve, Piero es un niño muy libre en ese sentido, tal vez al resto de niños les han enseñado ya a reprimir esos impulsos y por eso están más controlados y en fila.

Lo interesante en este ejercicio es que cuando los niños lo hacen, no parece que tengan una preocupación por su cuerpo en relación con el peso, ni con que le vayan a hacer daño al otro; para ellos es algo natural, porque lo hacen en su vida cotidiana: juegan, se tiran encima del otro..., y esto les gusta. Parece que disfrutan del placer

físico, y de que su cuerpo cambie de forma y de posición. Observamos también que se equivocan en cuanto a la dirección que se les ha marcado, pero no lo debemos tomar como una confusión, porque cuando esta técnica nació, no nació como técnica convencional, sino que lo hizo rompiendo con todas las técnicas.



66. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.



67. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

Acostumbramos a aplicar unos códigos inconscientemente, pero no es conveniente marcarles las equivocaciones en este sentido, puesto que la libertad forma parte de esta práctica. Además, si uno se equivoca de dirección, es porque realmente está metido en el ejercicio en sí, que es

pasar por encima del otro y mantener el contacto, y eso puede que le lleve a otra cosa más interesante que probablemente no aparecería si se estuviese preocupando de seguir la dirección supuestamente correcta.



68. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

EJERCICIO 3

En este ejercicio hacen un puente, el compañero pasa por debajo y al terminar el movimiento se convierte en puente también para que pase por debajo el que acaba de hacerlo.

Se trata de que cambien la perspectiva, y aprendan a crear una continuidad en la transformación de la posición del cuerpo, que pasa de estar vertical a convertirse en puente pasando por debajo del otro, es una secuencia con sus transiciones. Lo importante es la fluidez, el movimiento y buscar diferentes formas, donde el otro puede estar e interactuar; buscar posibilidades arquitectónicas

con el propio cuerpo, lugares de apoyo, huecos y estructuras. De esta manera, también ellos aprenden a organizar su cuerpo, creando las diferentes estructuras. Al organizar, los órganos de nuestro cuerpo se colocan dependiendo de la estructura que hagamos. También se les incita a que no realicen siempre el mismo puente y que se

sientan libres para inventar e innovar. Observamos que en este ejercicio uno de los niños se deja llevar por la inercia; cuando el compañero le pasa por debajo, él en cuanto entran en contacto, lanza las piernas hacia arriba. El niño descubre con este ejercicio que el apoyo de los brazos también le sirve y que tiene fuerza en ellos para hacer eso.



69. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

EJERCICIO 4

En el ejercicio de “la piedra”, lo que hacemos es utilizar el cuerpo del otro para mover el nuestro, como apoyo. Este apoyo puede servir para saltar, rodar, deslizarte o dejarte llevar.

El concepto de piedra también les ayuda a adoptar un estado físico, la piedra les sirve de protección para no hacerse daño en los ejercicios, hay que tener en cuenta que no hemos trabajado con ellos nunca y hay que tener cuidado de que no se lesionen. Se trata también de que investiguen, de que les pasen cosas, y de que vean cómo se pueden resolver, porque se resuelven solas.



70. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.



71. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

EJERCICIO 5

El último ejercicio que vemos es más de percepción y de coordinación con el otro, de escucha y de visión periférica; ya que si uno te empuja imaginariamente por uno de tus lados, tú no tienes que estar todo

el rato mirando, sino que la escucha es periférica y de sentir la energía por donde viene. Uno no baila con los ojos, baila con otras sensaciones. Otra de las cosas curiosas que se observa perfectamente con este ejercicio, es que el cuerpo no se mueve por partes y de manera independiente y aislada, sino que se mueve como una cadena. Por ejemplo, el movimiento de la cabeza hacia delante también

hace que se mueva el tronco, e incluso pueda llegar a hacer que se doblen las rodillas. Lo que nos parece más interesante aquí es todo lo que le está pasando al cuerpo sin ser consciente de ello, el cuerpo se organiza solo y sin pensar.



72. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

OBSERVACIONES

En general observamos que:

- Disfrutaron de la experiencia. Para ellos no es difícil, les sale de forma innata, pero lo disfrutaban porque también es una novedad, ya que esto no lo hacen en clase.
- Se crea una colaboración entre ellos. Vemos cómo Emma, la hermana mayor de la niña más pequeña (3 años), coge a su hermana y le ayuda. El CI despierta en ellos el sentimiento de comunidad y de cuidarse los unos a los otros. Si en ellos no se despertase esto, la actividad no funcionaría.
- No se detectan problemas ni malentendidos de empujones, algo que podría darse si se considera la cantidad de contacto en esta actividad; por lo que hace pensar que ellos se gestionan y organizan.
- Los niños hacen los ejercicios y no se exponen a un juicio. Son ellos mismos los que van encontrando la manera de hacerlo que mejor les funciona.
- No encuentran la frustración de que no les salga el ejercicio. No existe la necesidad de tener cierto nivel, como podría darse en la práctica de cualquier otro tipo de actividad .
- Se les ve a todos muy desinhibidos.
- Es asombrosa la facilidad con la que hacen todos los ejercicios, teniendo en cuenta que el CI es una actividad que apenas se conoce entre niños.

Los padres de los niños finalmente acabaron demandando más talleres.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS

1. RELACIÓN ENTRE EL HAPPENING Y LA DANZA CI.

Como se ha ido viendo hay personajes que aparecen de manera coetánea y por ello se puede establecer una relación evidente entre ellos para justificar la relación existente entre *happening* y CI:

- Pollock y el arte abstracto fueron inspiración para la aparición del *happening* con la ruptura de la distancia espacial existente entre el artista y la obra.
- Merce Cunningham fue una de las figuras importantes para el desarrollo del *happening* junto con John Cage.
- Steve Paxton lo fue para el CI.
- Y tanto John Cage como Steve Paxton, trabajaron juntos durante años en la compañía de Cunningham.

A continuación se nombran y describen los conceptos que caracterizan y comparten el CI y el *happening*:

- El concepto de arte-vida, que empiezan a considerarlo los dadaístas en sus obras, continúan tomándolo John Cage y Cunningham en sus *happenings*, y acabaron utilizándolo también Simone Forti en su danza, utilizando los movimientos de la vida cotidiana para sus coreografías, siendo ésta, una gran influencia para Steve Paxton en su trabajo coreográfico y el desarrollo de la técnica CI.

- Se encuentran distintas influencias a nivel coreográfico por parte del *happening* al CI, la influencia directa de John Cage y de Merce Cunningham se observa en varios aspectos:

En primer lugar la aceptación de cualquier movimiento corporal como posible integrante de la coreografía, en segundo lugar, el aprovechamiento del azar y, en tercer lugar, como una consecuencia del azar, la concepción de una coreografía directamente emergente del movimiento sin necesidad de una elaboración conceptual previa. (Brozas, 2000)

- El cambio de rol, por parte del espectador, que en el caso del *happening*, se convierte en el participante. El artista, pasa a ser un

mediador de la acción. Que el público se convierta en el "artista", es una característica de la que el CI también goza. Además, las *Jams* de CI se prestan a que el participante pueda estar tanto dentro de la acción como fuera observando, la decisión la toma él con libertad.

- La anulación de jerarquías, que se manifiesta seguidamente por el cambio de rol, por la supresión de foco central de la estructura tradicional de los ballets, una idea que desarrolla Cage al inmiscuirse en la filosofía zen y que adopta Cunningham en sus coreografías, dotando a la acción de varios focos, y anulando las jerarquías y roles sexuales. Dando la misma importancia al hombre que a la mujer. En el CI, este igualitarismo también se manifiesta entre los participantes, ya que la práctica del CI conlleva la aceptación del otro como compañero al entrar en contacto, y no debe importar la condición física, género, edad, rol social o experiencia que el otro posea.

- La experimentación, que empieza siendo una forma de enseñanza en la Black Mountain College, y que tanto Cage en sus composiciones, como Cunningham en sus coreografías ya utilizaban. Cage

experimentaba con la organización de los sonidos y Cunningham buscando los límites del movimiento, como Paxton en el CI, experimentando con la gravedad, la inercia y el movimiento.

- La ampliación de la percepción, un concepto importante tanto para los artistas del *happening*, como para los *contacters*, la percepción del entorno e incluso de uno mismo, cambia al llevar a cabo estas disciplinas. La acción se alimenta del cambio de percepción y a la inversa, al ampliar la percepción, el individuo se siente más libre para actuar.

- El arte abstracto. Pollock introdujo el *Action painting* en el mundo de la pintura con su *dripping*, jugaba con el inconsciente, utilizando movimientos y gestos con todo el cuerpo para pintar, como si de una danza se tratase, haciendo del lienzo un espacio de acción. Muchos de los bailarines de Cunningham han reconocido las similitudes que existían entre estos dos artistas¹⁶. También Cage dijo en su momento que se inspiró en las pinturas blancas de Rauschenberg para crear su composición silenciosa 4'33", Simone Forti también pintó abstracto y por último Steve Paxton,

reconoce la influencia que tuvo en su trabajo el arte abstracto.

- El componente lúdico, en el happening aparecen el azar y la participación como forma de trabajo. Por otro lado, el CI se puede considerar un juego entre dos o más cuerpos que mediante el contacto se encuentran con situaciones azarosas, provenientes de impulsos y reacciones a las que, a su vez, el otro también reacciona.
- La comunicación, que viene implícita en todas las acciones que conllevan una participación por parte del espectador: el espectador se convierte en el artista con la posibilidad de ampliar su percepción y cambiar su relación con el entorno; en el CI, el bailarín posee la libertad de salir de la acción para observar o entrar para comunicarse con los demás mediante el contacto, como advierte Steve Paxton en la entrevista de Nancy Stark Smith, diciendo que el CI es un juego en el que son necesarias dos personas para ganar, es necesaria también la escucha del cuerpo de uno mismo y del cuerpo del compañero.

- La libertad, es demostrable y experimentada por los *contacters*, ya que como consecuencia de: la ruptura de las jerarquías y convencionalismos, el juego, el cambio de rol, la ampliación de la percepción, la comunicación, la experimentación..., el individuo entra en un estado de liberación mental y física al practicar CI. Esta característica también se puede observar en el *happening*, todas las disciplinas que llegan a intervenir en una acción de este tipo, se conectan las unas con las otras de manera que se liberan por medio de la interdisciplinariedad y dejan de estar atadas a normas y convencionalismos.
- El desarrollo de la sensibilidad, es una consecuencia común a las dos disciplinas. Al ampliar la percepción, los sentidos se desarrollan.
- La meditación, común en todos los artistas mencionados. Pollock, con su liberación del inconsciente, entraba en una meditación activa cuando pintaba. Cage se inspiró en la

filosofía zen para crear sus composiciones, Cunningham concentra su mente en el cuerpo, en el movimiento, y Paxton también reconoce en la entrevista de Nancy Stark Smith esta influencia, de hecho, el concentrar la mente en un punto de contacto, hace que la mente se libere de todos los demás pensamientos y el individuo entra en una meditación activa también.

- La innovación, todos los personajes que se han estudiado a lo largo de la investigación, han aportado alguna novedad al arte del siglo XX, basta con hacer un repaso por su recorrido artístico. Pollock, el *dripping*; Cage, la inclusión de los ruidos en sus composiciones, además de la constante reinención de las cosas; Cunningham, el azar y la indeterminación, la ruptura de jerarquías y la búsqueda del límite del movimiento en sus coreografías; Simone Forti, el uso de movimientos cotidianos en sus coreografías y Paxton, el CI que es en sí una novedad absoluta, con todo lo que conlleva, utilizando el contacto como base a partir del cual se desarrolla la danza.
- La estructura rizomática, es un aspecto común también a las dos disciplinas. Al tratarse en los dos casos de acciones improvisadas, pueden estar en continuo desarrollo y la acción nunca será la misma.

- El CI se manifiesta contra la tiranía del no tocar, tan característica de nuestra sociedad, como también hace el *happening* al tratarse de arte de acción y participación. La libertad que te otorga el simple hecho de poder actuar como a uno le nazca, ya rompe con esa tiranía que merma el contacto con tu entorno y con los demás.
- Una de las características comunes en todas las acciones pertenecientes al Arte de acción (al que pertenece el *happening*), es la interdisciplinariedad, ya que busca la cooperación de varias disciplinas. Esta interdisciplinariedad da paso a la intersensorialidad, que es un aspecto que se trabaja de manera ineludible en el CI y al que también se refiere Sagrario Aznar (2000) en su libro *El Arte de Acción*:

De alguna manera, las acciones son siempre exploraciones deliberadas de ciertas situaciones efímeras y de ciertas correspondencias intersensoriales. En ellas no sólo el color y el espacio, sino también el calor, el olfato, el gusto y el movimiento se convierten en aspectos de la obra. (p.8)

¹⁶Cunningham también pintaba con su movimiento. En la última representación de *Events* en el Museo Reina Sofía de Madrid, en mayo del 2009, pude ser testigo de las pinturas expuestas realizadas por Cunningham. En la recepción, se proyectaron vídeos de Cunningham, quien impedido de movimiento por artrosis, utilizaba su silla de ruedas para marcar con pintura las direcciones de las coreografías. En este aspecto Cunningham se acercó de manera notable a la forma de trabajar de Pollock, en la que el artista formaba parte de la obra y lo importante era que el lienzo se convirtiese en el espacio de la acción.

CARACTERÍSTICAS Y CUALIDADES COMUNES ENTRE:

HAPPENING	CONTACT IMPROVISATION
ARTE –VIDA	MOVIMIENTOS COTIDIANOS (ARTE –VIDA)
INTERDISCIPLINAR	INFLUENCIADO POR DIVERSAS DISCIPLINAS
INTERSENSORIAL / INTENSIFICA LA SENSIBILIDAD	SENSORIAL / SENSIBILIDAD
AGITACIÓN SOCIAL	SOCIAL
FILOSOFÍA ZEN / MEDITACIÓN	FILOSOFÍA ZEN / MEDITACIÓN
IMPLICACIÓN DEL PÚBLICO / FESTIVIDAD	JAM
CAMBIO DE ROL (ARTISTA/ESPECTADOR)	CAMBIO DE ROL
COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN
RUPTURA DE CONVENCIONALISMOS	RUPTURA DE JERARQUÍAS
COLECTIVIDAD, COMUNITARISMO, COLABORACIÓN	COLECTIVIDAD, COMUNITARISMO, COLABORACIÓN
AMPLÍA LA PERCEPCIÓN	CONCIENCIA KINESTÉSICA
EL PÚBLICO IMPROVISA	IMPROVISACIÓN
INDETERMINACIÓN	INDETERMINACIÓN
FORMA ABIERTA Y FLUIDA	EXPERIENCIA DEL MOVIMIENTO / FLUIDEZ
JUEGO INSTINTUAL	COMPONENTE LÚDICO
LIBERTAD	LIBERTAD
ESTRUCTURA RIZOMÁTICA	RIZOMA
INTERCAMBIOS DE ENERGÍA	ENERGÍA CINÉTICA (INTERCAMBIOS DE ENERGÍA)
ARTE DE ACCIÓN / EXPERIMENTAL	PROCESO / BÚSQUEDA / EXPERIMENTACIÓN / ACCIÓN
RUPTURA CON LA ALIENACIÓN	RUPTURA CON LA TÉCNICA ESTRICTA DE LA DANZA PARA DAR PASO A LA LIBERTAD DE MOVIMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN

2. CUALIDADES QUE DESTACAN LOS CONTACTERS ACERCA DEL CI:

- En el CI se desarrollan cualidades de autoconocimiento y búsqueda como: despertar la curiosidad, investigar, explorar.
- El CI posee herramientas que favorecen la comunicación.
- El CI tiene un notable componente lúdico.
- El CI parte de la escucha y la desarrolla.
- El CI es una relación.
- El CI es orgánico, y por ello, los niños lo tienen más integrado que los adultos, en la adolescencia cuesta más por una cuestión de educación.
- El CI implica una ruptura de jerarquías.
- Fluir es una de las cualidades del CI.
- La cooperación está siempre presente en el CI.
- A nivel educativo, el CI rompe con la tiranía de “no tocar”.
- La aceptación es una de las consecuencias que implica la práctica del CI.
- El CI conlleva entender el entorno y el espacio.
- Tomar al compañero como un apoyo e intentar no dañarle para avanzar es una de las aportaciones que nos da el CI.
- La libertad es otra de las cualidades y consecuencias del CI.
- Estar en el presente, una enseñanza tan importante para la sociedad actual, es algo necesario para estar conectado con uno mismo y con el entorno en el CI.
- El CI es una danza integradora.
- El CI tiene el componente para ampliar la percepción y cambiar la perspectiva.
- Con el CI se adquiere una mayor conciencia individual y grupal.
- El CI rompe con los clichés sociales del cuerpo.
- El CI tiene un componente terapéutico.
- El CI es rizomático e infinito.
- El CI conlleva un aprendizaje de la vida / Danza=vida.
- El CI ayuda al desarrollo psicomotriz.
- El CI invita constantemente al cambio de rol.
- Estar atento y cuidar al compañero son factores indispensables a tener en cuenta en la práctica del CI.
- Volar es una de las sensaciones que te da el CI.
- La confianza en el otro y en uno mismo también se desarrolla con el CI.
- El respeto es una cualidad del CI.

- El CI favorece la concentración.
- El CI te prepara para el factor sorpresa de la vida ya que es una improvisación.
- En el CI se desarrolla la Proactividad.
- Con el CI se desarrolla la creatividad.
- En el CI es importante estar receptivo.
- El CI es una práctica que invita a la diversidad.
- El CI está en la calle, en la vida cotidiana y en muchas disciplinas artísticas.
- El CI te hace disfrutar, es placentero.
- Con el CI desarrollas la empatía.
- EL CI favorece al desarrollo Emocional.
- El CI es intergeneracional.
- Con el CI disminuyen los problemas de autoestima, ya que implica también la aceptación de uno mismo y de los demás.
- El CI favorece el amor y el afecto.
- Practicar CI implica un acto de generosidad.
- El CI desarrolla la sensibilidad.
- El CI contiene experimentación.
- En el CI también hay que sentir.
- El CI favorece al desarrollo sensorial.
- En el CI no sólo hay que responder sino que también hay que proponer.
- Si se practicase CI de manera común habría más solidaridad.
- El CI es compartir.
- En el CI es necesaria la honestidad con uno mismo y con los demás.
- El CI ayuda a la desinhibición.
- El CI favorece el desarrollo de la autonomía en el individuo.
- El CI implica asertividad.
- El CI es un diálogo.
- El CI posee la herramienta para desarrollar la capacidad para transformar lo que recibes mediante el contacto.
- El CI refuerza el autoconcepto.
- El CI implica responsabilidad.
- El CI te enseña a ayudarte de los obstáculos que te encuentras.
- Practicar CI implica en muchos casos arriesgar y perder el miedo, una actitud interesante y aplicable a la vida.
- En el CI el contacto diluye tu ego, pero te da la fuerza del grupo.
- El CI favorece el colectivismo.
- El CI favorece la convivencia.
- El espacio de relación que se establece en el CI es muy cercano.
- El CI te enseña también a dejar espacio al otro.
- En el CI no existe el juicio.
- El CI te enseña tolerancia.
- Con el CI entras en una especie de meditación.
- El CI ayuda al crecimiento personal.
- En el CI el niño se empodera frente al adulto / Autoconfianza.



73. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

3. ASPECTOS RELEVANTES DEL CI A NIVEL EDUCATIVO Y SOCIAL.

Teniendo en cuenta los testimonios de Steve Paxton en la CQ y de otros *contacters* de la época, así como las entrevistas realizadas a artistas, bailarines y educadores actuales; vamos a proceder a exponer todos los aspectos relevantes a nivel educativo y social que posee el CI:

Paxton, considera otros aspectos del CI que no son únicamente dancísticos, estos son: "la comunicación, la emoción, la psicología, el sexo, la educación, el desarrollo infantil, la cultura, los tabúes, el espacio, el tiempo, y el Yo". (Paxton, 1993, p.66)

También, cuando se le pregunta a Nancy Stark Smith acerca de hacia dónde cree que se dirige el CI en el futuro, ella contesta que parece tomar muchas direcciones. El CI se puede aplicar en: la danza, el teatro, la educación, el crecimiento personal o la recreación; dado que, anima a las personas a:

descubrir e inventar, cooperar, cuestionar, crear dentro de sus límites. "En el CI se entrena; tanto para ser mejores y hacer lo que nuestra pareja espera que hagamos; como para ser sorprendidos y responder a algo que no esperábamos." (Smith, 2006, p. 46 - 54) [online]

Por otro lado, el concepto arte-vida, puede ser interesante a la hora de llevar a cabo nuevas experiencias educativas, huyendo así de la tradicional separación entre estos términos (arte/ vida), y provocando su coexistencia para fomentar una educación más integral.



74. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.

Se puede afirmar que en términos educativos y sociales la práctica de CI favorece el desarrollo de:

1. LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Como se ha visto a lo largo de este estudio, la danza CI tiene la intención de encontrar movimientos extremos propicios para la comunicación. No existe coreografía, “el movimiento viene dado por reflejos e intuición”. Cada bailarín se mueve a su propio ritmo y desarrolla sus habilidades físicas para sus propias exploraciones, se conoce a sí mismo, se comunica con el otro y con el entorno. En los entrenamientos con Paxton de CI una de las primeras labores consistía en entonar los sentidos, lo hacían con las manos. Según Paxton (1981): “Los sentidos deben estar conectados y se deben afinar, por razones de supervivencia”. (p.49) De esta manera se conecta con uno mismo y con los demás y así se desarrolla la conciencia cinestésica, que a su vez puede ser favorable para el desarrollo de la conciencia emocional, la toma de conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

En el CI la conciencia cinestésica es un aspecto importante a tener en cuenta para iniciar la

“pequeña danza”, esta conciencia ayuda a conocerse a sí mismo y de manera indirecta a ampliar también la percepción y a facilitar nuestra relación con el entorno. Para Paxton (CQ-Winter/Spring 93): “Si existe una brecha en la conciencia, se produce un momento crítico, perdemos la oportunidad de aprender del momento. Si la conciencia sigue en ese momento, se produce una ampliación de ésta y una nueva experiencia”. (p.63) Por lo que, se puede decir que si somos conscientes logramos fluir hacia nuevas experiencias y aprender de nosotros mismos y del otro.

2. LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Por un lado, la improvisación que se trabaja en el CI y por otro, la búsqueda de sensaciones internas, advierten que con la práctica del CI aprendemos a enfrentarnos a los imprevistos que surgen en la vida y a reajustarnos con respecto a nuevas situaciones que nos encontramos constantemente. Como define Paxton (1979): “El CI es un juego libre de equilibrio, auto-corrección de los movimientos incorrectos y refuerzo de los adecuados, dándose una verdad física/emocional en un momento compartido de movimiento que deja a los participantes instruidos, centrados y vivos”. Así podemos decir que se desarrollan las habilidades

de afrontamiento.

Sintiendo los movimientos pequeños, nuestra actitud empieza a cambiar de forma consciente. “El cuerpo se queda vertical por las constantes acciones reflejas musculares de todo el esqueleto”. (Paxton, 1993, p.66)

3. LA AUTONOMÍA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES

Es curiosa la relación que tiene el CI con este concepto. Si nos acogemos a la comparación que hace Paxton del CI con las relaciones formales, vemos que practicándolo se pueden conectar y desarrollar algunas de las competencias que contiene la autonomía emocional y las habilidades sociales. En el caso de la primera: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Y en el caso del desarrollo de las habilidades sociales podremos alcanzar las siguientes micro-competencias: el dominio de las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, la comunicación receptiva, la comunicación expresiva, compartir emociones, el comportamiento pro-social y la cooperación, la asertividad, la prevención y solución de

conflictos, la capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Siento que el CI debe ser gobernado por las mismas medidas que cualquier relación formal, que son: cortesía, buen humor, tanta inteligencia como uno pueda para hacerse valer, voluntad para pasar por alto las incompatibilidades. Al mismo tiempo, conservarse a uno mismo y la responsabilidad con el otro. (Paxton, 1996, p.51)

“Veo la práctica del CI como un vehículo y posiblemente un agente para un cambio social. El CI se ve conducido por la expresión y la comunicación. Creo que es un canal y un depósito de valores”. (Paxton, 1996, p.44)

4. LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR SUPONEN GOZAR DE COMPETENCIAS COMO UNA CIUDADANÍA ACTIVA PARTICIPATIVA, CRÍTICA, RESPONSABLE Y COMPROMETIDA, BIENESTAR EMOCIONAL Y FLUIR.

Como dice Einstein la manera de aprender lo más posible, es “cuando uno está haciendo algo con tanto placer que no se da cuenta

de que el tiempo pasa” (Clouder, 2013, p.22). (...) Czikentmihalyi llamó a esta propensión “flujo”, y con ello se refería a estar tan absorto en una tarea que te desafía a hacerla lo mejor posible. De hecho, significa aprender haciendo. Y este fluir se encuentra en el juego (...). Cuando los niños pasan tiempo jugando desarrollan, entre otras cosas, una habilidad cognitiva llamada “función ejecutiva” que incluye la capacidad de autorregular, observar y comprender las emociones y a continuación ajustarlas en consecuencia”. (Clouder, 2013, pp.23-24)

David Zambrano (2000) reconoce que practicando CI improvisas constantemente e “investigas en tu vida personal, tu forma de tomar decisiones, tu información vital”. (p.31)

El CI también consiste en fluir con los demás y con el entorno, aceptar lo que te encuentras en ese momento y lidiar con ello, tanto si es uno mismo, otra persona o el mismo entorno por el que te mueves. Y se habla de lidiar con diferentes situaciones porque en el CI no solo es posible una reacción igual y opuesta en el otro cuerpo (ley de acción y reacción), sino que son posibles varias y diferentes reacciones iguales y opuestas. El CI

favorece también la capacidad de disfrutar del presente y de soltar esa sensación con aceptación; concentrándose en el foco y trabajando el desapego, algo que en ocasiones es tan importante a nivel emocional.

Cada día cambiábamos la manera de contacto. Después hacíamos algo similar al juego del scramble que aprendí con Simone Forti, donde trabajábamos el movimiento de manera continuada a través del espacio y entre los demás cuerpos en movimiento, pero a mi me gusta llamarlo “Passing Through”, porque pasas a través de tu vida, de los cuerpos, de las cosas, te dejas llevar, las cosas vienen desde no se sabe dónde y las cosas se van a algún lugar. (Zambrano, 2000, p.31)

Salom, Moreno & Blázquez (2012) proponen cuatro ejes básicos para la educación emocional, dos de ellos son:

1. Aprender a ser, para actuar con autonomía, juicio y responsabilidad personal.
2. Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos. (Salom, et al., p.32)

En relación a estos ejes y a la cooperación de la que hablan, encontramos en las declaraciones de David Zambrano (2000) la siguiente afirmación que una vez más confirma lo favorable que puede llegar a ser la práctica del CI para el desarrollo emocional y social: “Sí, siento que cuando estoy involucrado puedo entrar en los mundos de las personas. Si llevo mi centro cerca del suyo y lo manejo hacia alguna dirección, puedo encontrar cómo ayudarles”. (p.30)

Como Paul Tough demuestra en su libro *How Children Succeed*:

La curiosidad y la persistencia son habilidades no cognitivas, pero altamente predictivas de éxito (...). La fuerza de carácter tan importante para el éxito de los jóvenes, se basa en la química del cerebro y se modela en formas medibles y predecibles, por el entorno en el que crecen los niños. (Clouder, 2013, p.23)

Muchos artistas atestiguan que los niños necesitan un tiempo para detenerse, observar, y estimular la imaginación; este tiempo para detenerse y observar se potencia y se entrena en el inicio de “la pequeña danza” en CI.

Clouder (2013) hace referencia al desarrollo de valores sociales que abarquen cualidades tales como el respeto, la honestidad, la compasión y la dignidad. (p.23) Estos valores sociales se encuentran en la práctica de la danza CI cuando se entra en contacto, ya que se hace de una manera inocente y honesta siempre, desde la concentración en ese foco, no hay lugar a mentiras ni superficialidades.

Como bien dice Paxton (CQ Winter/Spring, 1995): “El toque es esencial para la salud, la nutrición, el desarrollo mental y la maduración emocional del niño. Mucha gente no ha recibido lo suficiente, o bien, continúa beneficiándose cuando es adulto”. (p.65)

El CI reemplaza la vida física desnaturalizada del habitante recluso. Difundiéndose, habita un vacío impuesto por las verdaderas necesidades de la sociedad para influir en los cuerpos de sus miembros; deshace los nudos de organización estricta, lanza el foco directamente al periférico, ignorado, desconocido y familiar potencial de edad. Es una forma de reidentificar el contacto, que suele ser un tabú, de una manera inocente y honesta. (Paxton, 1995, p.69)

Cuando vamos a la escuela y nos pegamos sentados todo el día, rígidos. Es una verdadera negación del cuerpo. Esto nos hace que perdamos la oportunidad de lanzarnos a la naturaleza y desarrollar otro tipo de mente para sobrevivir: necesitamos esfericidad, trepar, nadar... Necesitamos los sentidos para abrirnos en un grado extraordinario y ser lo más conscientes posibles del entorno, y mantener eso como una especie de zen, como la atención. El trabajo del CI permite que nos hagamos mayores sin perder nuestro cuerpo, sacándolo de la vida sedentaria. (Paxton, 1996, p.47)

El trabajo de la espiral, que es uno de los ejercicios de CI, entrenan la espina dorsal y sus músculos. Estos movimientos tienen varias ventajas y una de ellas es que se pierde el miedo a caer.

El CI favorece también el estado de alerta, "con el fin de trabajar en un estado energético de desorientación física, confiando en los instintos básicos de supervivencia". (Paxton, 1979) [online]

Según Paxton el CI contiene aspectos como: la comunicación, la emoción, la psicología, el sexo, la educación, el desarrollo infantil, la cultura, los tabúes, el espacio, el tiempo y el "yo".

Según Nancy Stark Smith el CI anima a las personas a: descubrir, inventar, cooperar, cuestionar, crear dentro de sus límites.

Arte - Vida - Integración - Interdisciplinaridad - educación + integral

EL CI FAVORECE

- La conciencia emocional - "la pequeña danza"/conocerse a uno mismo/ conciencia cinestética.
- La regulación emocional - reajustamos constantemente/corregimos/ reforzamos/se da una verdad física y emocional
- La autonomía emocional y habilidades sociales - cooperar
- Las habilidades para la vida y el bienestar - fluir/jugar/"función ejecutiva"

EL CI AYUDA A

entrar en el presente (aquí - ahora)/la escucha/la comunicación/a estar centrados y vivos/aceptar

SEGÚN PAXTON

El CI está gobernado por las mismas medidas que cualquier relación formal: cortesía, buen humor, inteligencia para hacerse valer, voluntad para pasar por alto incompatibilidades, conservarse a uno mismo y ser responsable con el otro al mismo tiempo.

Investigar es tu forma de tomar decisiones, aprendes a lidiar con diferentes situaciones y gestionar conflictos. El CI no deja lugar a mentiras ni superficialidades. El CI reemplaza la vida física desnaturalizada del habitante recluso, deshace los nudos de organización estricta, nos hace estar atentos, hace perder el miedo a caer.



lo largo de la investigación, considerando el estudio en profundidad y los testimonios de diferentes autores, hemos alcanzado cada uno de los objetivos que nos planteábamos.

aumentarían su capacidad de afrontar las incertidumbres con comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad. Por esto, nos hemos preocupado de acercarnos al concepto de Educación Emocional, profundizar en las diferentes competencias que debería desarrollar el individuo para disfrutar de una inteligencia emocional y no solo de la cognitiva, a la cuál se le suele dedicar más tiempo en la educación reglada. Varios autores como Clouder, Cassá o Bisquerra, consideran que la inteligencia emocional cumple un papel fundamental en la sociedad actual, ya que constituye otro tipo de habilidades sociales,

Para empezar, hemos detectado que para la sociedad actual, es necesaria una regeneración en el aprendizaje, basado en “un aprendizaje para la vida”. Es evidente que existe un cambio social y con este tipo de aprendizaje, los niños

9. CONCLUSIONES

para conocerse a uno mismo, autorregularse, ser autónomo y conseguir el bienestar. Y además, no solo eso, sino que, a efectos profesionales puede ser un factor indispensable para alcanzar el éxito.

Seguidamente, por los conocimientos que ya teníamos de danza CI, e intuyendo que las cualidades que contiene esta práctica podrían aportar nuevos caminos al desarrollo de las competencias emocionales de una manera más creativa, hemos realizado un estudio profundo sobre esta danza, comenzando por sus orígenes y los factores influyentes a su aparición. Esto nos ha llevado a tener que considerar un acercamiento al Arte de acción, en concreto al *happening*. Lo cual nos ha dado la posibilidad de verificar que existen indudables relaciones entre los artistas influyentes en la aparición del *happening* y el precursor de la danza CI, Steve Paxton.

Con todo ello, tras realizar un estudio sobre el *happening*, el CI y todos los artistas precursores, hemos tomado como referencias testimonios y artículos relacionados con la materia, y hemos logrado establecer también una indiscutible relación entre los aspectos y cualidades que componen a estas dos disciplinas.

Se ha podido comprobar por el testimonio de los

distintos artistas que se estudian y entrevistan, que la práctica del CI contribuye a la liberación del individuo, despojándolo de los tradicionalismos y convencionalismos que la cultura y la educación reglada vienen induciendo a la sociedad.

Para concluir y abordar finalmente la hipótesis que competía a esta investigación, podemos afirmar que el CI contiene aspectos claramente favorables al desarrollo emocional y social del individuo. Por ello, se consideraría un acierto el hecho de acercarse a la sociedad al conocimiento del CI; no solo como una danza en sí, sino como una herramienta útil y favorable para el desarrollo de muchos valores que se considera que se están descuidando a nivel educativo.

Por otro lado, nos gustaría destacar algunas afirmaciones que tienen que ver con las conclusiones finales de esta investigación:

- El componente lúdico que posee el CI puede ayudar a desarrollar lo que se entiende como “función ejecutiva”, que incluye la capacidad de autorregular, observar y comprender las emociones y a continuación ajustarlas en consecuencia.
- Como insinuaba en sus enseñanzas John

Cage, impulsor del primer *happening* en 1952 junto a Merce Cunningham, “la capacidad de sorpresa y de descubrir, suele corresponder a la naturaleza de un niño”. Por eso, se considera que el individuo debería seguir desarrollando esta capacidad si es que pretende crecer de forma libre, sin ser dirigido y escuchando la experiencia.

- Steve Paxton afirma que el CI contiene aspectos como: la comunicación, la emoción, la psicología, la educación, el desarrollo infantil, la cultura, la eliminación de los tabúes, el encuentro con uno mismo y con los demás. Insinúa que el CI está gobernado por las mismas medidas que cualquier relación formal: cortesía, buen humor, inteligencia para hacerse valer, voluntad para pasar por alto incompatibilidades, conservarse a uno mismo y ser responsable con el otro al mismo tiempo. El CI ayuda a desarrollar la escucha, a estar en el presente, a estar centrados y vivos. No deja lugar a mentiras ni superficialidades, reemplaza la vida desnaturalizada del habitante recluso, deshace los nudos de organización estricta, hace estar atentos, hace perder el miedo. Incita a investigar en tu forma de tomar decisiones, aprender a lidiar con diferentes

situaciones y gestionar conflictos.

- Nancy Stark Smith cuenta que el CI anima a las personas a: descubrir, inventar, cooperar, cuestionar y crear dentro de sus propios límites.
- Según los testimonios de varios *contacters*, las cualidades que contiene el CI para el desarrollo educativo emocional y social son las siguientes:

El contacto, la escucha, compartir, avanzar sin dañar al otro, la responsabilidad, la comunicación, la aceptación, la sensibilidad, aprender a relacionarse, vivir, volar, salir de la compostura, la confianza, la toma de conciencia de uno mismo y grupal, la concentración, la meditación, la libertad, la ruptura de jerarquías, el estar alerta y atento, el descubrirse a uno mismo, investigar, encontrar el apoyo, curiosear, perder el miedo, la cooperación, ampliar las posibilidades y la percepción, dejarse llevar, fluir, romper barreras y tabúes, transformar, improvisar, hace que desaparezca la rivalidad o competición, entender el entorno, coger confianza con uno mismo, la tolerancia, el respeto, estar en el presente, jugar, el poder de decisión, la relación de igualdad, la diversidad, el

placer, la diversión, la generosidad, el componente terapéutico que además hace que disminuya la ansiedad, el cambio de rol, la experimentación, salir de la zona de confort, el compañerismo, la solidaridad, la empatía, el amor, el constructivismo, el colectivismo, la autoestima, el trabajo en red, la honestidad, la humildad, el empoderamiento, la autonomía, la búsqueda continua y la integridad social.

La actividad física antes de clase puede proporcionar muchas ventajas, puede servir como una relajación. Los chavales más conflictivos pueden descargar la adrenalina en juegos de lucha de "cuerpo a cuerpo" y esto puede ser muy positivo. Pero por otro lado, aunque los niños tienen una capacidad y facilidad enorme para practicar CI, porque está en ellos, en la pre-adolescencia, no siempre están abiertos a ello, por eso es difícil y hay que darles la libertad para decidir si quieren hacerlo o no, el CI es una danza para que se haga en el momento que uno quiera, necesite y considere, no puede ser una obligación. El CI contiene muchos de los valores que pueden servir como herramienta para desarrollar la Resiliencia, que es la capacidad humana de asumir

con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Con todo esto podemos afirmar que el CI puede favorecer al desarrollo de: la conciencia de uno mismo y grupal, y competencias emocionales como: la regulación y la autonomía, las habilidades sociales para la vida y el bienestar.

A su vez, se rompería con los convencionalismos educativos que merman la libertad del individuo, aunque para ello debería haber una reeducación en los educadores.

Con la práctica realizada de CI con niños, se puede observar cómo los niños se adaptan con gran facilidad a cada uno de los ejercicios, no les cuesta en absoluto, no tienen ningún problema en estar en contacto entre ellos y lo disfrutan. La posibilidad de trabajar el cuerpo y el movimiento de una forma lúdica y con el contacto les produce bienestar e invita de una forma natural a la cooperación entre ellos.

Para el campo de la investigación, consideramos que este estudio puede abrir nuevos caminos en el ámbito educativo, ya que el CI invita a tener otra perspectiva. Puede considerarse una gran aportación social, ya que vemos que el CI es una herramienta similar a las artes plásticas y al *happening*, que amplía la percepción de un todo a niveles integradores. Si se diese

una educación más basada en lo físico y en lo emocional, se estaría construyendo otro tipo de personas.

Además, un valor añadido es la cantidad de información sobre CI que se ha recopilado, traducido, resumido y, en otros casos, transcrito. Estos documentos vienen adjuntos todos en el capítulo XV. Anexos y se refieren a: entrevistas realizadas a Steve Paxton y a otros *contacters*,

10. APORTACIONES

conversaciones y artículos de la revista *Contact Quarterly* (CQ); que hasta el momento solo han estado disponibles en inglés. Esto puede contribuir a una mayor y mejor difusión en cuanto a la práctica del CI y al conocimiento de la técnica, de sus orígenes y de sus principios.

Se consideran de gran valor y una aportación interesante también, las entrevistas realizadas a *contacters*, educadores y gente relacionada con la danza y el CI, ya que en algunos momentos, consideramos que, los testimonios que dan, hacen reflexionar al lector no sólo a nivel educativo y artístico, sino que pueden llegar a ser pequeñas dosis de filosofía y análisis de lo que es la vida y de cómo la vivimos.

Por otro lado, puede llegar a ser de gran utilidad, el

material de vídeo filmado que recoge la experiencia de la práctica, ya que puede ser una buena manera de enseñar a otros centros y colegios, lo que es la práctica del CI y cómo se puede introducir a niños. Mostrando que es posible desarrollar una forma didáctica, divertida y exitosa de realizarlo, porque es una técnica muy orgánica y libre en cuanto a juicios, y los niños la integran de manera espectacular.

Para finalizar, queremos advertir que nuestra pretensión es que este estudio sea un estímulo para educadores, pedagogos, bailarines y artistas, con el fin de que conozcan el CI y, si observan y experimentan, como nosotros, todo el potencial que tiene a nivel educativo, social, terapéutico o creativo, se animen a integrarlo en su trabajo.

Recordemos que el objetivo principal de este estudio era demostrar la conexión entre las distintas disciplinas, especialmente entre el *happening* y danza CI; demostrar las influencias artísticas y antecedentes de la danza CI; y terminar con un análisis de los valores educativos a nivel emocional y social que ésta posee.

Por lo que se observa en las conclusiones, se han

alcanzado todos los objetivos que se planteaban, ahora se podría plantear la posibilidad de ampliar el estudio y proponer diversas investigaciones futuras que se van a mencionar a continuación, por ejemplo:

- Si existen estas conexiones entre el *happening* y el CI, también se podría entender que el Arte de acción podría tener valores educativos.
- También se podría ir más allá y proponer una

II. INVESTIGACIÓN FUTURA

investigación que plantease la necesidad de un cambio de instrucción de los educadores y la apertura de programas educativos innovadores y creativos, con posibilidad de decidir entre varias actividades que se saliesen del sistema curricular actual, ya que, como advierte Javier Melguizo en su entrevista, en la educación formal existen miedos por parte de los educadores y las personas que pueden incidir en cambiar la situación, y a veces también existe presión psicológica o miedo a ser diferente.

- Se podrían tener en cuenta, para desarrollar en futuros estudios, las cualidades terapéuticas que contiene el CI. En las entrevistas y artículos que se adjuntan en los anexos, se exponen testimonios de *contacters* que han empleado el CI como herramienta terapéutica y con personas de diversas capacidades, como por ejemplo, invidentes o enfermos de Parkinson. También hemos oído hablar en algún caso de la aplicación del CI en gente con autismo.
- Se podría investigar sobre lo que supone el tomar el CI como herramienta creadora en el desarrollo de obras interdisciplinarias o Arte de acción. Teniendo en cuenta que el

CI puede utilizarse, y de hecho ya se hace, como herramienta en el proceso creativo de artes escénicas: teatro, danza, *performances*, *happenings*... Muchos artistas y coreógrafos utilizan el CI como vehículo para crear su espectáculo o pieza artística, ya que aseguran que el CI favorece el desarrollo de la creatividad.

- Por otro lado, se podría hacer un estudio sobre el cambio conceptual a nivel coreográfico que puede suponer abordar un proceso creativo de una coreografía con el CI, ya que en este proceso el cooperativismo y comunitarismo van a estar latentes. Esto puede ser enriquecedor para todo el grupo que se encuentre dentro. Y al venir dado como mínimo por dos personas, no se centra en un líder que decide por dónde debe ir el movimiento, sino que fluye y todos son parte de la creación. No olvidemos que el CI rompe con las jerarquías, y con ello, los convencionalismos coreográficos basados en la idea de que el coreógrafo debe ser el que dirige la acción constante y marca el recorrido, el movimiento y la forma que luego ejecuta el bailarín, desaparecen. El CI aporta la libertad al bailarín del cambio de rol, para pasar a ser el coreógrafo y poder

hacer también propuestas en el desarrollo del proceso creativo. Esto puede ser, sin lugar a dudas, una “ventana” a una nueva forma de llevar a cabo el proceso creativo en la danza. Lo más apropiado sería filmar el proceso en sí, ya que al ser una práctica improvisada, como el propio nombre indica, el material requiere ser filmado para en un futuro poder fijarlo.

- Además, se podría investigar acerca del componente inspirador que tiene el CI a nivel creativo. El arte no deja de ser una forma de comunicación y la manera que tienen los artistas de expresar ideas, pensamientos, reflexiones y conceptos. Únicamente por las dos cualidades básicas que contiene el CI que son: el contacto y la improvisación (como su nombre indica), la práctica del CI, puede ser

una fuente de inspiración para el trabajo de muchos artistas; manifestándose en otras disciplinas: *performances*, *happenings*, eventos, intervenciones, instalaciones interactivas, y en general, Arte de acción.

- También somos conscientes de que para obtener unos resultados y conclusiones fiables, hubiera sido necesario impartir un taller de larga duración en el que se pudiese valorar si existe o no un desarrollo y una evolución en la conducta de los niños. Con una sola experiencia no se pueden sacar conclusiones claras. Esta práctica, podría considerarse como un pequeño paso, el arranque de un largo camino, un camino para investigar con experiencias más duraderas y poder, a largo plazo, llegar a nuevas conclusiones.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aznar, S. (2000). *El arte de acción*. Guipúzcoa: Nerea S.A.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2012). Educación Emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista Avances en Supervisión Educativa*, 16.
- Brown, C. (2007). *Chance and circumstance. Twenty years with Cage and Cunningham*. Nueva York / Canadá: Alfred A. Knopf.
- Brozas, M.P. (2000). En torno a la definición de Contact Improvisation desde una triple perspectiva: coreográfica, acrobática y pedagógica. *Efdeportes*, (22). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd22a/ci.htm> [11/11/2014]
- Cage, J. (2005). *Silencio. Conferencias y escritos de John Cage*. Madrid: Andorra.
- Celant, G. (1999). *Merce Cunningham*. Milan: Charta / Fundació Antoni Tàpies.
- Clouder, C. (2013). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. Informe Fundación Botín 2013*. Pedruca, Santander: Fundación Botín.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (2005). *Rizoma (Introducción)*. Valencia: Pre-textos.
- *El ABC del arte del siglo XX*. (1999). London: Phaidon Press Limited.
- Eger, D. (2004). *Dadaísmo*. Bonn: Uta Grosenick.
- Emmerling, L. (2003). *Pollock*. Köln: Taschen.
- Goldberg, R. (1996). *Performance Art*. Barcelona: Destino.
- Hassman, J. (2009). Explorations within the Small Dance. *Contact Quarterly*, 34(1). Recuperado de <http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/webtexts/view/explorations-within-the-small-dance> [11/11/2014]
- Kaltenbrunner, T. (1998). *Contact Improvisation: moving, dancing, interaction*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Katz, V. (2002). *Black Mountain College, una aventura americana*. Museo Nacional de Arte Reina Sofía, Madrid: Vincent Katz.
- Lepkoff, D. (2001). Extraordinarily Ordinary and Ordinarily Extraordinary. A performance review by Daniel Lepkoff. *Contact Quarterly*, 26(1), pp. 35-41.
- Llorent, V. (2013) La educación infantil en Alemania, España, Francia e Inglaterra. Estudio comparado. *Revista Española de Educación Comparada*, 21, pp. 29-58. UNED / SEEC.
- López Cassà, E. (2011). *Educación las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Martel, R. (2003). *Arte acción 1: 1958 – 1978*. Valencia: IVAM.
- Novack, C. (1999). "Origines et Influences du Contact Improvisation". *Nouvelles de danse* 38/39. Bruselas: Contredanse.
- Pardo, C. (2001). *La escucha oblicua: una invitación a John Cage*. Valencia: UPV.
- Paxton, S. (1975). Post-Modern Dance Issue. *Contact Improvisation. The Drama Review*, 19(1), pp. 40-42. En Nelson, L., & Stark Smith, N. (Ed.) (1975-1992), *Contact Quarterly's Contact Improvisation Source Book: collected writings and graphics from Contact Quarterly Dance Journal*. Northampton, Massachusetts: Contact Editions, (Anexos)
- Paxton, S. (1979). About Contact Improvisation. *Contact Quarterly*, 5(1). Recuperado de http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/about/cq_ciAbout.php [11/11/2014]
- Paxton, S. (1981). Round Up. Q&A. *Contact Quarterly*, 46-49. En Nelson, L., & Stark Smith, N. (Ed.) (1975-1992), *Contact Quarterly's Contact Improvisation Source Book: collected writings and graphics from Contact Quarterly Dance Journal*. Northampton, Massachusetts: Contact Editions,
- Paxton, S. & Kilcoyne, A. (1992). A Common Sense. *Contact Quarterly*, 46-50. En Nelson, L., & Stark Smith, N. (Ed.) (1975-1992), *Contact Quarterly's Contact Improvisation Source Book: collected writings and graphics from Contact Quarterly Dance Journal*, 220-224. Northampton, Massachusetts: Contact Editions.
- Paxton, S. (1993). Drafting Interior Techniques. *Contact Quarterly*, 18(1), pp. 61-66.
- Paxton, S. (1995). The Man in The Box. *Contact Quarterly*, 20(1), p. 65.
- Paxton, S. & Lori B. (1996). The Sex Issue. *Contact Quarterly*, 21(1) pp. 43-53.
- Paxton, S. (1996). To Touch. *Contact Quarterly*, 21(2) pp. 50-51.
- Popper, F. (1989). *Arte, Acción y participación*. Madrid: Akal, S.A.
- Rizzo, F. (1998). Con el sudor de tu frente. *Tiempo de danza*, (16), pp. 35-40.
- Salom, E., Moreno, J. M., & Blázquez, M. (2012). *Desarrollo de la conducta prosocial a través de la educación emocional en adolescentes*. Madrid: CCS.
- Sánchez, F. (2012). Razón, emoción y dosis de creatividad. *Cuadernos de Pedagogía*, 426, 1-5. España: Wolters Kluwer.

- Smith, N.S. (2006) Harvest: One History of Contact Improvisation. *Contact Quarterly* 31(2). Recuperado de [http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/harvest-a-history-of-ci#\\$](http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/harvest-a-history-of-ci#$)
- Spring, J. (1975). *Introducción a la educación radical*. Madrid: Akal S.A.
- Steiner, R. (1894). *La filosofía de la libertad*. Madrid: Rudolf Steiner.
- Steiner, C., Devós, A. & Laguna, J. (2014). Sobre inteligencia y Educación Emocional. *Cuadernos de Pedagogía*, 442, 1-5. España: Wolters Kluwer.
- Zambrano, D. (2000). Need to Know: A Conversation About Improvisational Performance. *Contact Quarterly*, 25(1), pp. 21-41.

B. BIBLIOGRAFÍA

- Argan, G.C. (1991). *El arte moderno: del iluminismo a los movimientos contemporáneos*. Madrid: Akal, S.A.
- Archias, E. (2010). The Body as an everyday Material in the 1960's: Yvonne Rainer and Steve Paxton. *Werk*, 3(1).
- Boscaini, F. (1998). Cuerpo y emoción. Primer espacio de comunicación y de representación. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, 3(60), pp. 67-90.
- Cage, J. (1989). *Dancers on a plane: Cage, Cunningham, Johns. Susan Sontag in memory of their feelings*. London: Anthony d'Offay Gallery.
- Cage, J. (2006). *John Cage: Essay, obra musical: La Casa Encendida, del 24 de noviembre al 7 de enero*. Madrid: La Casa Encendida.
- Camnitzer, L. (1999). *Planes de estudio*. Textos del autor utilizados en el seminario *Arte y enseñanza. La ética del poder*. Casa de América, Madrid.
- Colom, A. J. & NÚÑEZ, L. (2001). *Teoría de la educación*. Madrid: Síntesis.
- Crimp, D. Dance Mom: Yvonne Rainer. *Interview Magazine*
Recuperado de http://www.interviewmagazine.com/culture/dance-mom-yvonne-rainer#_ [11/11/2014]
- Cunningham, M. (1998). *Merce Cunningham, Meredith Monk, Bill T. Jones: Art Performs Life*. Minneapolis: Walker art Center.
- De La Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista española de pedagogía*, 58(217), pp. 543-572.
- Diaghilev, S. (1974). *Diaghilev: Cunningham*. Hempstead. Long Island: Emily Lowe Gallery, Hofstra University.
- Díaz-Obregón, R. (2003). *Arte contemporáneo y educación artística: Los valores potencialmente educativos de la instalación*. (Tesis Doctoral). Departamento de didáctica de la Expresión Plástica, Facultad de Bellas Artes UCM, Madrid.
- Duckworth, W. (1999). *Talking music: conversations with John Cage, Philip Glass, Laurie Anderson, and five generations of American experimental composers*. New York: Da Capo Press.
- Eco, U. (1977). *Cómo hacer una tesis*. Barcelona: Gedisa.
- Egido, I. (2013). Presentación: la educación Infantil en perspectiva europea. *Revista española de educación comparada*, (21), pp. 11-28.
- Fabius, J & Doruff, S. Paxton Ave Nue: a revisioning. *RTRSRCH* 3(1).
- Fernández, E. (2013). El año que crearon radicalmente. *El País. Cultura*.
Recuperado de http://cultura.elpais.com/cultura/2013/06/18/actualidad/1371584228_617566.html [11/11/2014]
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Johnson, S. (2002). *The New York schools of music and the visual arts: John Cage, Morton Feldman, Edgard Varèse, Willem De Kooning, Jasper Johns, Robert Rauschenberg*. New York: Routledge.
- Kaprow, A. (1966). *Assemblage, Environments & Happenings*. Nueva York: Harry N. Abrams.
- Kaprow, A. (2003). *Essays on the blurring of art and life*. Londres: University of California Press. Berkeley & Los Angeles.
- Kaltenbrunner, T. (1998). *Contact Improvisation: moving – dancing – interaction*. Oxford: Meyer and Meyer.
- Kleeblat, N. (2008). *Action-abstraction: Pollock, De Kooning, and American art, 1940-1976*. Yale: University Press.
- Küster, U. (2008). *Catalogue Action Painting: Jackson Pollock*. Munich: Fundación Beyeler.
- Lesschaeve, J. (2009). *El bailarín y la danza. Conversaciones de Merce Cunningham con Jaqueline Lesschaeve*. Global Rhythm Press
- Llorent, V. (2013). La educación infantil en Alemania, España, Francia e Inglaterra. Estudio comparado. *Revista española de educación comparada*, (21), pp. 29-58.
- López, M.A. (2008). Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte. *Revista Pulso*, (31), pp. 221-232.
Recuperado de <http://revistapulso.cardenalcisneros.es/documentos/articulos/g1.pdf> [11/11/2014]
- Martínez Muñoz, A. (2000). *De la pincelada de Monet al gesto de Pollock*. Valencia: UPV.
- Momleda, M. (1999). Problemas en el desarrollo social de niños y adolescentes. *Comunidad educativa*, (254), pp. 8-12.
- Naifeh, S. (1991). *Jackson Pollock: Una saga estadounidense/ Steven Naifeh*. Barcelona: Circe.
- Navarro, M. (2004). Necesidad y Posibilidades de la Educación Emocional en los Contextos

- Educativos. *Aula Libre*, (80), pp. 40-43.
- Pollock, J. (1989). *Jackson Pollock: Paintings and drawings 1934 to 1952 / Jackson Pollock*. London: Anthony d'Offay Gallery.
 - Paxton, S. (1972). Improvisational Dance: The Grand Union. *The Drama Review*, 16(3), pp. 128-134.
 - Paxton, S. (1980). Aikido Roll. *Contact Quarterly*, 5 (3/4), 16-17.
 - Paxton, S. (1983). Fall after Newton. *Contact Quarterly*, 13(3), p. 39.
 - Paxton, S. (1984). Still. *Contact Quarterly*, 9(2), pp. 6-8.
 - Paxton, S. (1991). Helix. *Contact Quarterly*, 16(3), pp. 17-22.
 - Paxton, S. (2009). Cl36. *Contact Quarterly*, 34(1).
 - Rainer, Y. (1993). Trisha Brown by Yvonne Rainer. *Bomb – Artist in Conversation*, (45)
<http://bombmagazine.org/article/1720/> [11/11/2014]
 - Salas, R. (2000). Merce Cunningham desvela los secretos estéticos de su creación coreográfica. *El País. Cultura*.
Recuperado de http://elpais.com/diario/2000/11/22/cultura/974847601_850215.html [11/11/2014]
 - Sanz, F.(1989). Educación no formal: Orígenes y perspectivas. *Tabanque: Revista Pedagógica*, (5), pp. 9-30.
 - Schlenzka, J. (2009). Drunk with movement. *Flash Art*, (269).
Recuperado de http://www.flashartonline.com/interno.php?pagina=articulo_det&id_art=478&det=ok [11/11/2014]
 - Schimmel, P. (1998). *Out of Action: Between Performance and the Object, 1949-1979*. Stuttgart: Russell Ferguson.
 - Schiphorst, T. (1993). *A Case Study of Merce Cunningham's use of the Lifeforms Computer Choreographic System in the making of Trackers*. Thesis for M.A. Under Special Arrangements.
Recuperado de http://www.academia.edu/177957/A_Case_Study_of_Merce_Cunninghams_use_of_the_Lifeforms_Computer_Choreographic_System_in_the_Making_of_Trackers [11/11/2014]
 - Spivey, V. B. (2009). The Minimal Presence of Simone Forti. *Woman's Art Journal*, 30(1).
Recuperado de https://blogs.commonsgorgetown.edu/gbs33/files/2013/01/Spivey-Womans-Art-Journal_09.pdf [11/11/2014]

- Torrents, C. & Castañer, M. (2008). Educación integral mediante el Contact Improvisation. *Tándem*, (26).
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp. 3-8. Consejo general de colegios oficiales de psicólogos.
<http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1120.pdf> [14/02/2015]
- Vaughan, D. & Harris, M. (1997). *Merce Cunningham: Fifty years*. Nueva York: Aperture.
- Zurdo, R. (2008). *Danzando con-tacto*. En Sánchez, G., Coterón, J., Gil, J. y Sánchez, A. (Eds.). *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación* (pp. 205-2010). Salamanca: Amarú.

WEBS

- Integración Creadora, Javier Melguizo.
<http://www.arteterapiahephaisto.com> [11/11/2014]
- Proyecto Educativo Pestalozzi.
<http://www.alavida.org/?cont=fuentes> [11/11/2014]
- Talleres de Expresión y Educación Creadora.
www.dirayaexpresion.es [11/11/2014]
- Web de Merce Cunningham Trust.
Recuperado de <http://www.mercecunningham.org> [11/11/2014]
- Biografía de Merce Cunningham.
Recuperado de <http://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/biografias/merce-cunningham.html> [11/11/2014]
- Web de Martin Keogh.
Recuperado de <http://www.martinkeogh.com> [11/11/2014]

OTRA DOCUMENTACIÓN

- Pardo, C. (2009). *John Cage*. Monográfico. MACBA. Barcelona.
- Vaughan, D. (2010). Entrevista. Merce Cunningham Dance Company. NY.

14. ANEXOS

1. VÍDEOS

	236 - 255
• JACKSON POLLOCK. <i>Pollock working outdoors</i> . Hans Namuth (1951).	236
• MERCE CUNNINGHAM. Canal de Youtube.	236
• MERCE CUNNINGHAM. <i>Variations V</i> (1966).	237
• MERCE CUNNINGHAM. <i>Beach Birds for Camera</i> (1993).	238
• JONH CAGE. <i>About Silence</i> . Nueva York, (1991).	239
• JONH CAGE performing <i>Water Walk</i> (1959).	240
• YVONNE RAINER. <i>Trío A</i> (1978).	241
• STEVE PAXTON. <i>Magnesium</i> (1972).	242
• STEVE PAXTON. <i>En el Festival Cl36</i> (2008).	243
• STEVE PAXTON (1992). Introducción a <i>Goldberg Variations</i> .	244
• NANCY STARK SMITH. <i>Un camino en el Contact Improvisación</i> (2007).	245
• STEVE PAXTON. <i>Contact Improvisation at Danspace St. Mark's Church, NY</i> (1983).	246
• ANNA HALPRIN. <i>KQED Spark</i> (2006).	247
• CI. <i>What is contact Improvisation?</i> (2009). Vídeo por Juri Schmidt.	248
• VIDEO-TUTORIALES DE CI. Maria Elste & Mireia Aragones (2010).	249
• ECKARD MULLER (2008). Festival Cl36, entrevistado por Juniata College.	250
• KARL FROST (2003). Workshop con la Compañía Yann Lheureux, Montpellier.	251
• Mariana Lifschitz. <i>Permiso Para Bailar</i> (2010). Buenos Aires. 48 min.	252
• SHARON FRIDMAN & ARTHUR BERNARD BAZIN. <i>A Menos Dos Caras</i> (2012)	253
• SHARON FRIDMAN. <i>Rizoma</i> (2013).	254
• SHARON FRIDMAN. <i>Caída Libre</i> (2014).	255

2. TRADUCCIÓN DE PUBLICACIONES DE CQ. STEVE PAXTON HABLA SOBRE CI.

	256 - 271
• Q&A.	257 - 259
• <i>Helix</i> .	260 - 261
• <i>...To touch</i> .	262 - 263
• Borrador de técnicas.	264 - 269
• Entrenamiento: <i>Contact Improvisation</i> .	270 - 271

3. TRADUCCIÓN DE PUBLICACIONES DE CQ. ENTREVISTAS A STEVE PAXTON.

	272 - 279
• Entrevista de Nancy Stark Smith a Steve Paxton.	272 - 274
• <i>The Man in the Box</i> . Entrevista de Jess Curtis a Steve Paxton.	275 - 276
• <i>The Sex Issue</i> . Entrevista de Lori b a Steve Paxton.	276 - 279

4. TRADUCCIÓN. INFORMES DE ANNE KILCOYNE Y STEVE PAXTON.

	280 - 281
• <i>A Common Sense</i> . Informes de Anne Kilcoyne y Steve Paxton.	280 - 281

5. TRADUCCIÓN Y RESÚMENES. TESTIMONIOS DE OTROS CONTACTERS.

	282 - 317
• David Zambrano.	282 - 285
• Daniel Lepkoff.	286 - 289
• Nancy Stark Smith.	290 - 306
• Joerg Hassmann. La técnica de "La pequeña danza".	307 - 317

6. ENTREVISTAS

	318 -
• David Vaughan.	318 - 320
• Sharon Fridman.	321 - 325
• Arthur Bernard Bazin.	326 - 334
• Cristiane Boullosa.	335 - 340
• Diana Bonilla e Irina Sbaglia.	341 - 348
• Javier Prieto.	349 - 353
• Javier Monzón.	354 - 357
• Koke Armero.	358 - 361
• Chevi Muraday.	362 - 367
• Alberto Velasco.	368 - 371
• África Clúa Nieto.	372 - 375
• María Paz Brozas.	376 - 382
• Laura Bañuelos.	383 - 387
• Javier Melguizo.	388 - 391
• Lucía Bernardo y Cristina Henríquez.	392 - 399

1. VÍDEOS

* Todas las consultas de internet están revisadas a fecha 15/05/2015.

- Jackson Pollock. *Pollock working outdoors*, 1951. Filmado por Hans Namuth.



75. Jackson Pollock. *Pollock working outdoors*, 1951. Filmado por Hans Namuth.
<http://www.sfmoma.org/explore/multimedia/videos/250>

- Merce Cunningham. Canal de Youtube.
www.youtube.com/user/MerceCunninghamDance

- Compañía Merce Cunningham. *Variations V*, 1966.



76. Compañía Merce Cunningham. *Variations V*, 1966.
https://www.youtube.com/watch?v=yOAagU6cfBw&list=PLUwHVm1ByQT9L-Vb55UPC_x-cVhfnY5L2

- Compañía Merce Cunningham. *Beach Birds for Camera*, 1993.



77. Compañía Merce Cunningham. *Beach Birds for Camera*, 1993.
www.youtube.com/watch?v=olH_rrjoCU

- Jonh Cage. *About Silence*. Nueva York, 1991.



78. Jonh Cage. *About Silence*. Nueva York, 1991.
www.youtube.com/watch?v=pcHnL7aS64Y

- Jonh Cage interpretando *Water Walk*, 1959.



79. Jonh Cage interpretando *Water Walk*, 1959.
<https://www.youtube.com/watch?v=Yybn6iKmYdQ>

- Yvonne Rainer. *Trío A*, 1978.



80. Yvonne Rainer. *Trío A*, 1978.
www.youtube.com/watch?v=qZwj1NMEE-8

- Steve Paxton. *Magnesium*, 1972.



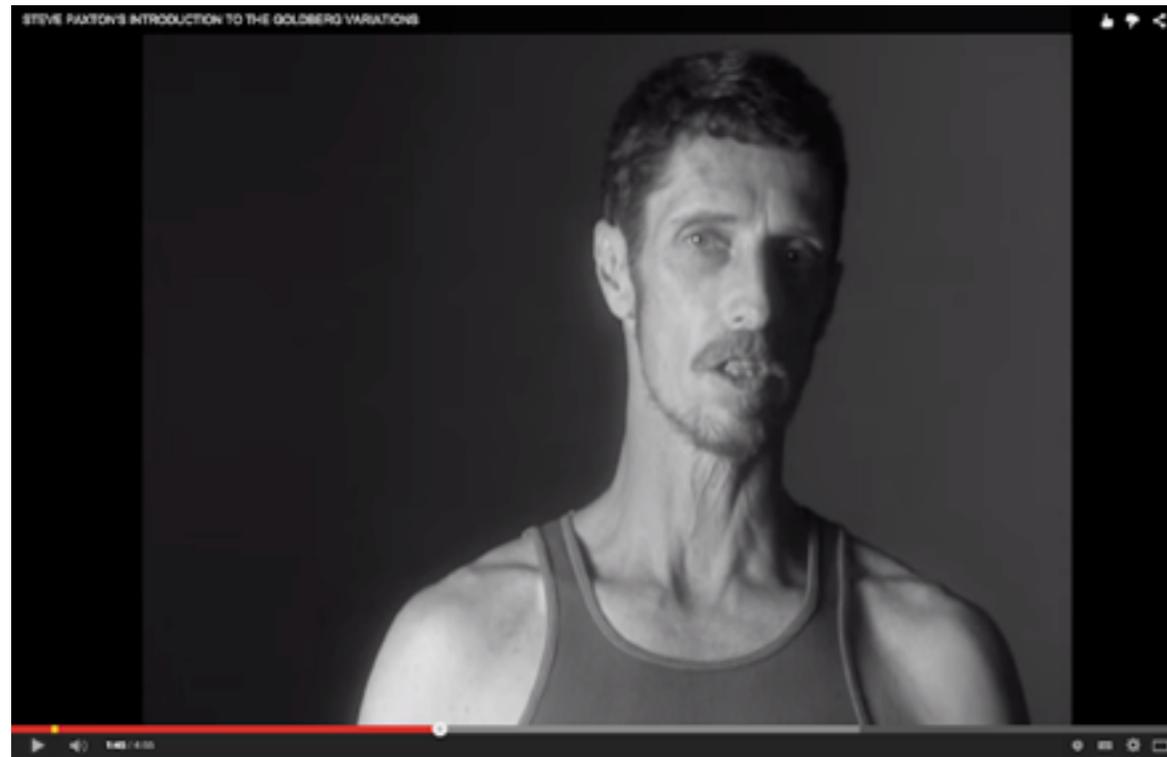
81. Steve Paxton. *Magnesium*, 1972.
www.youtube.com/watch?v=gFeSDsmleHA

- Steve Paxton habla de Magnesium en el *Festival C136*, 2008. Entrevista de Juniata College.



82. Steve Paxton en el *Festival C136*, 2008.
www.youtube.com/watch?v=XrUeYbUmhQA

- Steve Paxton. Introducción a *Goldberg Variations*, 1992.



83. Steve Paxton. Introducción a *Goldberg Variations*, 1992.
www.youtube.com/watch?v=-8iTMMKtwYQ

- *La poética del contacto: Nancy Stark Smith. Un camino en el Contact Improvisación*, 2007.



84. *La poética del contacto: Nancy Stark Smith. Un camino en el Contact Improvisación*, 2007.
www.youtube.com/watch?v=v6PtoOXX7es

- Steve Paxton. *Contact Improvisation en Danspace St. Mark's Church*. Nueva York, 1983.



85. Steve Paxton. *Contact Improvisation en Danspace St. Mark's Church*. Nueva York, 1983.
www.youtube.com/watch?v=8xSi76Fnki4

- Anna Halprin. *KQED Spark*, 2006.



86. Anna Halprin. *KQED Spark*, 2006.
www.youtube.com/watch?v=aWxp8wOj7o

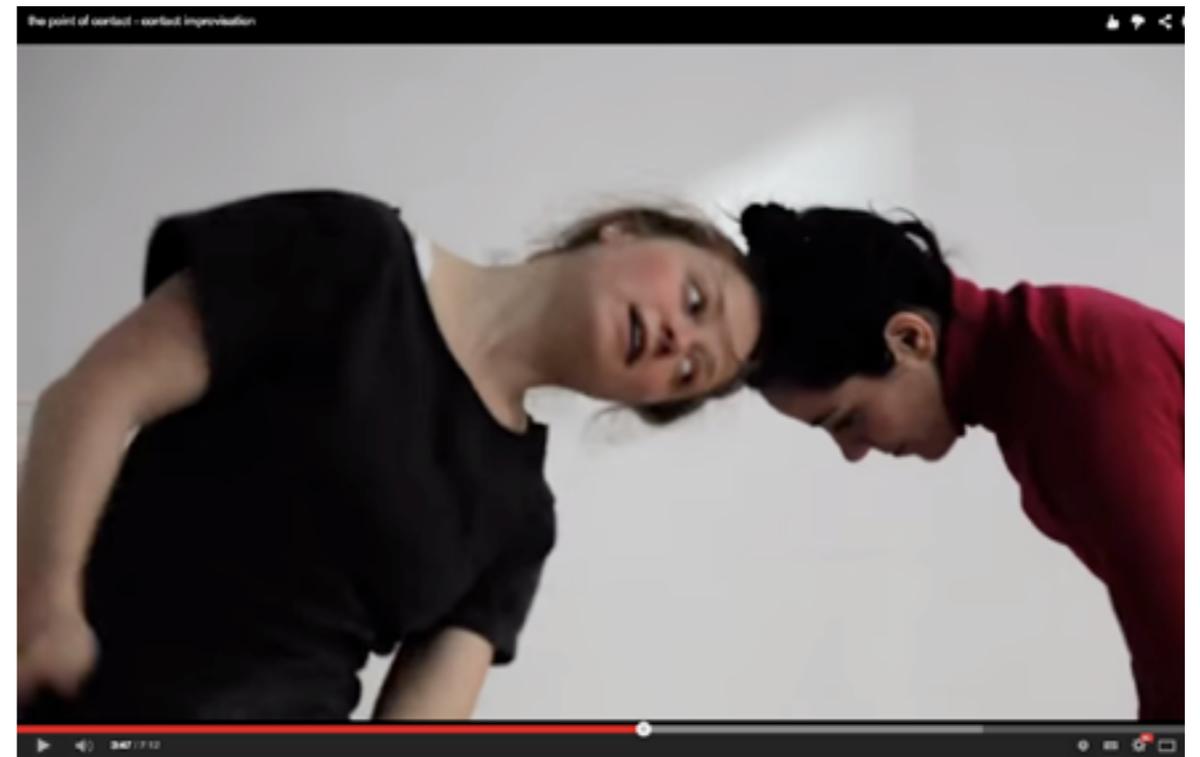
- *What is contact Improvisation?*. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2009.



87. *What is contact Improvisation?*. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2009.

www.youtube.com/watch?v=yzb9Hnjnd5g

- Video-tutoriales de CI. Maria Elste & Mireia Aragones. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2010.



88. Maria Elste & Mireia Aragones. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2010.

www.youtube.com/watch?v=CekBZXsvvX8
www.youtube.com/watch?v=Bhg6EIWe2Ko
www.youtube.com/watch?v=r05kq47UllQ

- Eckard Muller. *Festival C136*, 2008. Entrevistado por Juniata College.



89. Eckard Muller. *Festival C136*. Entrevistado por Juniata College, 2008.

www.youtube.com/watch?v=oue7lPBvGIECI

- Karl Frost. *Workshop* con la Compañía Yann Lheureux, Montpellier, 2003.



90. Karl Frost. *Workshop* con la Compañía Yann Lheureux, Montpellier, 2003.

www.youtube.com/watch?v=EEeEiJ6BRE

- Tráiler del documental sobre CI de Mariana Lifschitz. *Permiso Para Bailar*. Buenos Aires, 2010.



91. Documental *Permiso Para Bailar* de Mariana Lifschitz. Buenos Aires, 2010.

www.youtube.com/watch?v=kKjqAxWong

- Sharon Fridman & Arthur Bernard Bazin. *A Menos Dos Caras*, 2012.



92. Sharon Fridman & Arthur Bernard Bazin. *A Menos Dos Caras*, 2012.

www.vimeo.com/49764903

- *Projects in Movement* de Sharon Fridman interpretando *Rizoma*. Paris, 2013.



93. *Projects in Movement* de Sharon Fridman interpretando *Rizoma*. Paris, 2013.
www.sharon-fridman.com/repertorio/rizoma/

- Sharon Fridman. *Caída Libre*, 2014.



94. Sharon Fridman. *Caída Libre*, 2014.
www.sharon-fridman.com/repertorio/caida-libre/

2. TRADUCCIÓN DE PUBLICACIONES DE CQ. STEVE PAXTON HABLA SOBRE CI.



95. Steve Paxton, 2014. Foto: Monika Rittershaus.

A continuación se han recopilado y traducido algunos fragmentos tomados de varios artículos de la revista *Contact Quarterly*, en los que Steve Paxton destaca los conceptos importantes para llegar a una idea más precisa de lo que es esta danza, su técnica y lo que puede suponer el hecho de practicarla.

El siguiente artículo trata de la respuesta de Steve Paxton a diferentes cartas enviadas por diferentes personas interesadas en el CI desde Inglaterra en el año 1980:

Q&A CONTACT QUARTERLY - WINTER 81 POR STEVE PAXTON



96. Steve Paxton & Nancy Stark Smith, 1980. Foto: Stephen Petegorsky

“¿Qué es el *Contact Improvisation*?” Cuando en 1972 un grupo de bailarines empezaron a trabajar con el *Contact Improvisation*, se refería al estudio de una forma de comunicación a través del contacto. En el pasado yo había bailado mayormente danza contemporánea, estudiándola de forma individual y en soledad, dentro de un grupo. En clases de este tipo, uno mantiene el espacio vital a su alrededor para no golpear al compañero y las diagonales son habituales para permitir al profesor ver a cada uno de los estudiantes pasar.

Después de esto, la comunicación mediante el contacto fue, y todavía lo es, una gran experiencia.

Al igual que fueron un alivio, después de años de técnica, los movimientos intuitivos que dan lugar a coreografías imprevistas.

Nunca había improvisado en la danza, a pesar de que en el teatro de EEUU y en la música había sido durante mucho tiempo uno de los enfoques, y aunque había referencias importantes en el desarrollo de la danza moderna (Isadora Duncan y Rudolf Von Laban). Pero en el tiempo en el que yo estudié, la Danza Moderna parecía que estaba en un momento de codificación. Haciendo un recorrido por los profesores de danza que tuve, sólo puedo recordar clases rutinarias.

Contrario totalmente al espíritu de Duncan y Laban, esto podría significar que la Danza Moderna nació y murió durante la primera veintena del siglo XX. Ahora la Danza Moderna parece que promete una renovación. (*Contact Quarterly - Winter 81, p.47*)

Me encontré con mi propio cuerpo, el cual había estado en soledad durante muchos años. El siguiente paso era encontrar movimientos extremos que fueran propicios para la comunicación. El Aikido, la gimnasia y las técnicas de meditación, y material obtenido del propio *Contact Improvisation*.

Fue aquí, en el esfuerzo de crear una técnica para asegurar una forma de movimientos seguros, donde creo que empezaron los malentendidos. La danza *Contact Improvisation* no es una forma de danza con unos movimientos fijados, ni coreografías, sino un acercamiento al movimiento donde los estudiantes se mueven por reflejos e intuición. Hay una contradicción en el enfoque entre la improvisación y la técnica. Mientras una apunta a la libertad del movimiento, la otra todavía estudia el movimiento con los ejemplos y lo que dice el profesor.

Lo ideal es que cada estudiante se mueva a su propio ritmo, desarrollando sus habilidades físicas para sus propias exploraciones improvisadas. (*Contact Quarterly - Winter 81, p.48*)

A los estudiantes no les gusta estar parados y aprender solo en un sentido técnico. En esta búsqueda nueva, la mente del estudiante se convierte en testigo del cuerpo y de la sensación del movimiento.

Cuando me enfrento a un grupo nuevo, intento medir las percepciones y respuestas ante situaciones simples. Me encuentro con especies de desmayos y náuseas, muy comunes en gente que mantiene su cuerpo rígido; gente que no se acuerda de hacer una voltereta... A estos les cojo mucho cariño. También hay mucha gente que se deja llevar. En términos abstractos, las ecuaciones en las clases son fascinantes. Cuando alguien flácido e inseguro conecta con un tipo temerario, la química es sensacional. Sin embargo, la experiencia para ellos no es placentera, y realmente esto les debe servir para aprender y provocar una nueva exploración.

Una de las primeras labores es entonar los sentidos con una danza con las manos. He visto a muchos bailarines trabajar sus músculos con la intención de mejorar su danza, pero observo que hay tensión en sus sentidos. Esto no creo que sea bueno. Los sentidos tienen que estar conectados y se deben afinar, por razones de supervivencia. Esta nueva percepción no debe ser forzada, pero si se debe sugerir e invitar a ello.

En resumen: Primero nos comunicamos con el movimiento y luego desarrollamos una técnica para implementar extremos de la forma. Durante este periodo conocimos el *Contact Improvisation* físicamente y a la vez se fue desarrollando la danza. Estábamos haciendo *Contact Improvisation*.

La esencia de las formas es fácil de entender. El desarrollo de la técnica fue un intento de formular y cotejar hábitos de movimiento para fomentar la danza dentro de corrientes de tiempo y fuerzas que convergen en este trabajo. (*Contact Quarterly - Winter 81, p.49*)

HELIX CONTACT QUARTERLY – FALL 91 POR STEVE PAXTON

En el artículo llamado *Helix* de la revista CQ, Steve Paxton habla sobre la enseñanza de la espiral (un ejercicio muy útil en el CI), este breve artículo viene siendo una manifestación por parte de Paxton a favor de la enseñanza de esta técnica y las diferentes formas que la componen debe llevarse a cabo por medio del contacto:



97. Steve Paxton, 2014. *The Beast* (2010). Foto: Paula Court.

Rodar en el suelo proporciona una forma de examinar la estructura del cuerpo. Un ejemplo lo encontramos en las espirales entrelazadas que notamos en el cuerpo cuando caminamos haciendo espiral.

En el suelo sucede lo mismo, la energía que lleva cada uno de los extremos de la torsión del cuerpo provoca una espiral que puede girar sin aparente esfuerzo.

La energía fluye, y puede alcanzar un giro continuo. El movimiento deriva de los cambios de peso dentro del cuerpo. Hay 5 giros en el suelo que podríamos tratar como establecidos y que actúan sobre el cuerpo de forma diferente, estirando distintas partes del cuerpo y fortaleciendo también, dos de ellos están influenciados por la danza de Simone Forti, coreógrafa americana.(...) Todas estas formas hacen entrenar la espina dorsal y sus músculos. El aprendizaje de estos movimientos, tienen varias ventajas. Se pierde el miedo a caer. Raras veces hacemos estos movimientos en nuestra vida diaria, pero difícilmente perderemos las formas básicas- la hélice y el giro hacia arriba. En la enseñanza de la espiral, los conceptos básicos se pueden transmitir de diferentes formas: con la palabra, la vista, con la ayuda de las manos y también de forma kinestésica. (Sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir continuamente a los centros nerviosos, sean provocadas por agentes internos o externos. No solo estudia el aspecto físico y sensorial, sino también el emocional) Pero el contacto es la clave de este trabajo. (Contact Quarterly – Fall 91, pp.18-22)



98. Steve Paxton. Proyecto *Humano Caracol* de Ixiar Rozas, 2009. Foto: Paco Toledo.

TO TOUCH CONTACT QUARTERLY – SUMMER/FALL POR STEVE PAXTON

A continuación Steve Paxton explica al lector que el contacto *Head-to-Head*, provoca normalmente que los *contacters* se levanten, este movimiento no se hace de manera consciente, pero sí que se observa.



99. Nancy Stark Smith y otros. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.

A través del punto de contacto, *Head-to-Head* los bailarines pueden sentir la pequeña danza de la otra persona. Los dos son conscientes de esta. Es una conexión compleja, similar a un multinivel (sensorial, mental y reflexivo) derivado de las dos cabezas en contacto. Esta es la introducción y el modelo a seguir para otras partes del cuerpo. Lo que no se puede enseñar en la instrucción del

ejercicio es la experiencia. Esto es demasiado personal para predecirlo, demasiado variable para determinarlo con precisión, y demasiado complejo para presentarlo como un ejercicio.

La experiencia con el contacto es muy personal. Incluye impresiones sensoriales, y sentimientos sobre estas impresiones. No tenemos el por qué tener el mismo punto de vista. La experiencia se basa en el punto de vista y los sentimientos sobre lo que notamos. Los puntos de vista están llenos, los físicos los tienen en el espacio, los poetas en la vista, los bailarines tienen los dos.

Los puntos de vista son diferentes, pero a pesar de todo, si dos mentes están focalizando en el mismo fenómeno (tacto, música, palabras), algo, como si fuese una experiencia mutua ocurre. Es como si tuviésemos acceso a la otra mente. No es leer la imaginación, solo es sentir, centrándose en el contacto. En esta mutualidad, la velocidad de la transmisión y retransmisión es bastante rápida para saber cuáles son nuestras intenciones directas y estimular los reflejos. Esto afecta al curso de la danza sin ser conscientes de nuestras decisiones.

En el CI, exploramos la mutualidad en el nivel básico, como el camino hacia “el presente” donde debemos improvisar el movimiento. (Contact Quarterly. Summer/Fall 96, p.50)

Siento que el CI debe ser gobernado por las mismas medidas que cualquier relación formal, que son: cortesía, buen humor, tanta inteligencia como uno pueda para hacerse valer, voluntad para pasar por alto las incompatibilidades. Al mismo tiempo, conservarse a uno mismo y la responsabilidad con el otro. (Contact Quarterly. Summer/Fall 96, p.51)

BORRADOR DE TÉCNICAS CONTACT QUARTERLY - WINTER/SPRING 93 POR STEVE PAXTON

La revista que estás leyendo ahora mismo, lleva 15 años elaborando la respuesta a la pregunta “Qué es el CI”, y tal como pasa el tiempo la respuesta ha cambiado: lejos de ser una danza experimental y evitar la práctica física aliada con un número complejo de estudios del cuerpo y de la mente. Empiezo a pensar que el CI es un evento físico que se describe mejor en negativo: no es arte, no es deporte, no es muchas de las cosas que caracterizan a la danza del siglo XX.

Pero odio describir las cosas en negativo.

En un evento en la *John Weber Gallery* en NY con estudiantes, tenía solo una semana para transmitirles la idea antes de hacerlo en público, esto significaba presión, así que con lo primero que trabajé fue con los efectos de las imágenes en el cuerpo, ya que son una herramienta esencial para transmitir de manera efectiva el estado inicial de un dueto improvisando. Trabajé la imagen-acción. Hice un ejercicio mental y les dije: “Imagínate dar un paso con el pie izquierdo, sólo imagínalo, sin hacerlo” Así empezaron a esbozar sonrisas. (Contact Quarterly Winter/Spring 93, p.62)

¿Por qué la conciencia es tan importante para mí?

Porque siendo consciente se pueden sentir los cambios de acuerdo con las experiencias. Si existe una brecha en la conciencia, se produce un momento crítico, perdemos la oportunidad de aprender del momento. Si la conciencia sigue en ese momento, se produce una ampliación de esta y una nueva experiencia.

Mi conclusión es que las “brechas” son momentos en los que la conciencia se va. No se dónde. Pero creo que sí sé el por qué. Algo está sucediendo que es más rápido que el pensamiento.

Normalmente la conciencia se refleja hacia fuera, y luego vuelve. Como en un abrir y cerrar de ojos donde la mayoría de las veces no somos conscientes de la brecha de nuestra continuidad visual.

La continuidad visual es una de las muchas maneras que tenemos de saber “dónde estamos”, y no saber dónde estamos es una experiencia de situación de emergencia. Me pregunto cuántas veces al día, o por hora, nos reorientamos. De todos modos, el CI desafía constantemente la orientación: visual, direccional, de equilibrio, y de dónde está posicionada la conciencia del cuerpo. El reto para la orientación, no está solo en los momentos más acrobáticos del movimiento. A veces los estudiantes se agobian cuando notan su espacio interior mientras están quietos. Les entra como una especie de mareo.

Todo el grupo es atlético y muchos de ellos bailarines, lo primero que hacen es preguntar acerca de improvisar, y no acerca de cómo realizar la técnica de movimiento. Bajo estas circunstancias, aprender la técnica de movimiento antes, a menudo obstaculiza en lugar de ayudar lo que se desea manifestar. La técnica es buena por muchas razones, pero no para analizar rupturas de la conciencia durante un movimiento inesperado.

Es importante no presionar al cuerpo ni dedicarse a viajar en el tiempo fuera del cuerpo, porque las imágenes y todo esto afecta al cuerpo distrayendo a la conciencia en la improvisación. En esta improvisación la conciencia llevó al cuerpo, a tiempo real, y estuvo alerta.

Tal como empezaron a encontrar imágenes, un modelo de trabajo empezó a emerger en mi cabeza, basado en aspectos de la experiencia que tuve mientras trabajaba con otra persona, en el que se dieron momentos interesantes para los dos. Momentos de dúo, típicas manifestaciones “accidentales” y movimientos fluidos, agradables, estimulantes y elementales.

Con otros compañeros pasó lo mismo. Valió la pena. (Contact Quarterly Winter/Spring 93, pp.63-64)

Si todo esto les ha sucedido también a otros, quizás estamos examinando un modo de comunicación por medio de los reflejos del contacto físico y el movimiento. Era una idea que necesitaba a dos personas para tener lugar. No era luchar, ni abrazarse, ni sexo, era un elemento común a todos estos conceptos. Necesitaba un nombre, así que nos podríamos referir a él sin connotaciones.

¿Contact Improvisation...?

Para prever los ejercicios, tomé el modelo de trabajo de ser una persona imaginaria sencilla, sin inhibiciones físicas, sociales ni sensoriales. Observé estudiantes, bailarines, practicantes de artes marciales y niños.

En términos de la seguridad del cuerpo en activa interacción con otro cuerpo, pensé y vi que podía pedirles a los estudiantes que se concentraran en el movimiento y me dijeran qué era lo que sentían, y entonces sugerir que se concentrasen en la sensación de su peso, el impulso, la fricción, el contacto con el compañero, y que aprendieran a mantener la visión periférica del espacio. Este modelo de trabajo tiene estas características y otras igualmente fáciles de entender. Éstas las proponía para conseguir seguridad, no como improvisación. Hay que recordar que la improvisación no se puede enseñar, pese a que se puede aprender. Pero creo que la seguridad sí que se puede enseñar, por ejemplo, "Mantén las rodillas alineadas a los dedos de los pies" es una enseñanza para los estudiantes de danza. Con estas características del modelo de danza y el entendimiento de los estudiantes, esperé a que supiesen llevarlo a cabo.

Hablé de la gravedad que a veces es ignorada y hace que el cuerpo se mueva hacia un foco con una sensación de peso.

El modelo de trabajo y sus características eran como el deporte y la danza pero alterados. Estas alteraciones envolvían la investigación del espacio, el tiempo y la masa, con la sensación periférica: el espacio se convierte en esférico, el tiempo es el presente y la masa una orientación cambiante de la gravedad.

En la elaboración y enfoque de este modelo de trabajo del cuerpo, me salté alegremente las constricciones y tabúes del contacto, porque la gente está acostumbrada a ignorarlo en el metro, durante el deporte o en la consulta del médico.

Empecé a trabajar con movimientos en el suelo sugiriendo también la estabilidad y que observaran los reflejos.

Este método dirigido para obtener posibilidades físicas, se convirtió en algo latente, sensaciones que debíamos entrenar para ignorarlas. ¿A dónde nos lleva esto realmente? Parece muy bonita esta recuperación y apertura, pero ¿dónde nos llevan estos cambios? ¿Qué será de nosotros?. (Contact Quarterly Winter/Spring 93, p.64)

Tenía asumido que los estudiantes en su día iban a enseñar lo que estaban aprendiendo, por eso mismo sentía la necesidad de desarrollar y enseñar el modelo de trabajo bien. Steve Christiansen filmaba con la cámara de vídeo para registrar todas las horas de trabajo y los movimientos que se desarrollaban. Se observaban casos de todo tipo, momentos sin restricciones en el movimiento, otros con, parejas que eran muy cautelosas por miedos y falta de confianza, también dependía del compañero y del día. Así que lo mejor que podía hacer era proponer constantes cambios de parejas. De este modo todo el mundo encontraba parejas con las que conectaba bien.

Cuando propuse técnicas de movimiento, ellos a veces contravenían arraigados a hábitos de movimiento: por ejemplo, la rueda del aikido, que es una voltereta diagonal hacia delante que llegó a nuestras costas desde Oriente. Lo fueron convirtiendo en un salto mortal, este malentendido era frustrante para todos. ¿Cual era el problema? Pensé que quizás es que no estaban preparados para los movimientos de artes marciales orientales.

Tenían problemas para hacer estos giros, les asustaba. Entendí que antes de que el cuerpo pueda encontrar el patrón de este nuevo giro, era muy útil aprender la sensación de los giros de aikido.

Empezamos a trabajar la conciencia, y ésta comenzó a tomar una parte importante de nuestro trabajo.

Hacíamos ejercicios para abrir los sentidos, imaginando objetos y transmitiéndolos al compañero de forma hablada. Para nuestro trabajo también era necesaria la imaginería cinética, apropiada para el

tipo de movimiento y la realidad. (Contact Quarterly Winter/Spring 93, p.65)

Los pequeños movimientos de quietud, que formaban la base de esta especie de investigación, eran reales; estaban realmente ahí. Pero ¿eran imágenes o sensaciones? Si las observábamos, ¿se filtraban en la mente y afectaban al cuerpo como las imágenes? ¿Tiene el sistema nervioso y su mediación de la postura con respecto a la gravedad, la posibilidad de enseñar la conciencia? Y ¿la conciencia tiene la propiedad de ampliar y fortalecer esta mediación?

Asumí que es recíproco. Decidí que las sensaciones son lo que sentimos que están sucediendo en ese momento y pueden convertirse en imágenes cuando se tenga en cuenta que las estamos observando. Esto sugiere que la conciencia puede ser consciente de sí misma, y que existe un uso sensible.

Sin embargo la conciencia no funciona bien con el desconocimiento.

La búsqueda de sensaciones internas revela que "puedo sentir los movimientos pequeños". Entonces, nuestra actitud empieza a cambiar de forma consciente. "El cuerpo se queda vertical por las constantes acciones reflejas musculares de todo el esqueleto". Primero sentimos los movimientos, entonces, podemos objetivar los sentimientos en imágenes. Todo esto sugiere que hay una importante diferencia entre saber-notar y notar-saber.

Todos estos eran los pensamientos que me asaltaban en el periodo de trabajo de enero a junio de 1972.

Debo puntualizar que muchas de las ideas sobre movimiento que usé existían antes de este estudio. Las enseñanzas de la técnica *Release*, Aikido y otras influencias de disciplinas físicas y mentales, fueron ajustados de acuerdo a mi entendimiento al mismo tiempo que transmitía el movimiento principal de la improvisación, denominado como *Contact Improvisation*.

Más allá de esto, para conseguir que el movimiento se efectuase de forma segura, hacíamos ejercicios físicos para introducir a la vez las sensaciones de "volar", levantar y ser levantado, y fortalecer el

cuerpo para estos energéticos extremos de la forma.

En resumen:

1. Las imágenes se utilizan para enfocar la mente y entonces dan a la mente las sensaciones en el cuerpo.
2. Las palabras tenían que ser inequívocas, amenazantes, informativas y que se entendiesen en general.
3. Las declaraciones tenían que ser de verdad, evidentes y relevantes.
4. Hablar servía también para ajustar el tono. Intenté simplificar los problemas del cuerpo para su transmisión a otro cuerpo. Moví los pensamientos que salían por mi boca a mi cuerpo, localicé los problemas, e informé de los problemas hablando (lo asumí) directamente a otro cuerpo.

Hice unos cuantos supuestos. Para estudiar algo como la improvisación, la cual se define como que, tu vas, y todo lo que encuentres afectará al resultado. Intenté ser consciente de todo lo que sucedía y exploramos juntos el campo más estrecho de la improvisación cuando nos comunicábamos mediante el contacto con otra persona, guiando el imaginario definitivo a las áreas apropiadas.

Esta guía hizo que consideráramos todo tipo de cosas, tal como la comunicación, la emoción, la psicología, el sexo, la educación, el desarrollo infantil, la cultura, los tabúes, el espacio, el tiempo, y el "yo". Está muy bien decir que uno asume la responsabilidad de uno mismo en la improvisación, pero es un trabajo minucioso. El trabajo de la improvisación nunca termina. Todo esto ayuda a explorar la capacidad de la conciencia para romper el momento del cuerpo y permanecer ahí con los cambios. (Contact Quarterly - Winter/Spring 93, p.66)

ENTRENAMIENTO: *CONTACT IMPROVISATION*.
POR STEVE PAXTON



100. Nancy Stark Smith y otros. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen

1. Actitud: Es la parte más importante del entrenamiento, y el trabajo en este área continua después de que la actitud deseada se haya identificado.
2. Momento de detección: Aquí es donde mi sentido de la conexión del sistema endocrino empieza a tomar forma – Esto quiere decir, cómo reacciona el cuerpo ante las situaciones y cómo cambian las percepciones dependiendo de las respuestas. El punto más alto de adrenalina es cuando el cuerpo recibe señales de peligro, es increíblemente rápido.

3. Orientación en el espacio: te hace darte cuenta de dónde estás y dónde está la parte baja para trabajar con la gravedad. El entrenamiento consiste en animar a los improvisadores a explorar el borde de la desorientación en todos los movimientos.
4. Orientación con el compañero: el contacto va desde la cabeza hasta los pies. Pero no solo con las manos; con cualquier parte del cuerpo, de pies a cabeza. Apoyándose el uno en el otro, empezando con la cabeza, arrastrándose y girando, utilizando el peso.
5. Expansión de visión periférica: Un ejercicio en el que uno pone la cabeza en todas las posiciones del espacio alrededor del cuerpo, ayuda a identificar rápidamente los objetos más lejanos del espacio, es útil.
6. Desarrollo muscular:
 - centro
 - estiramiento
 - coger peso
 - aumentar la acción conjunta

3. TRADUCCIÓN DE PUBLICACIONES DE CQ. ENTREVISTAS A PAXTON.

NANCY STARK SMITH ENTREVISTA A STEVE PAXTON (1994)

http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/1_contactimp.htm



101. Nancy Stark Smith. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.

A continuación, una entrevista realizada por Nancy Stark Smith a Steve Paxton en la primavera de 1994, en la *Jam* y conferencia sobre “*Contact Improvisation: La forma*” en los manantiales de aguas termales en Breitenbush, Oregon, USA. Fuente: *Contact Quarterly*.

¿Qué te ha permitido inventar la forma que nosotros llamamos *Contact Improvisation*?

Steve: Yo no invente nada. Solo creé el nombre y el proceso para estudiarlo. Yo fijé la forma desarrollada.

¿Es el CI un estado de la mente? Y si lo es, ¿podrías definir ese estado mental?

Steve: Toda disciplina comienza desde la percepción. Los estados mentales son causados por las percepciones y/o las determinan. El CI es un estado de mente de improvisación. El contacto no es un estado de la mente, pero sí un evento físico exterior. Son dos combinaciones, estado mental y contacto, como los círculos que se forman cuando dos piedras son arrojadas a un charco.

¿Por qué piensas que la gente tiene semejante anhelo y deseo de practicar CI?

Steve: El toque es esencial para la salud, la nutrición, el desarrollo mental y la maduración emocional del niño. Mucha gente no ha recibido lo suficiente, o bien, continúa beneficiándose cuando es adulto.

¿Crees que practicando CI el cuerpo físico se convierte en adicto al contacto físico?

Steve: ¿Adicción? ¿Somos adictos por preferir aire fresco o comida sana?

¿Qué es la “pequeña danza”?

Steve: Entonar con la gravedad. Los reflejos se adaptan a nuestro esqueleto alineando, pesos y proporciones para mantenernos parados. Observar la pequeña danza da a nuestra mente la manera de entonar con la velocidad de los reflejos.

¿La respiración y el latido del corazón son una “pequeña danza”?

Steve: Son más que eso, pero también son otra manifestación de un aspecto de la mente en la cual es negado el acceso directo de la conciencia.

En la última cuestión de esta entrevista de Nancy Stark Smith, Paxton, se aventura a analizar la noción de habitante que existe en esta sociedad, refiriéndose a él como un “prisionero”. Piensa que el individuo necesita de un contacto físico, que ayude a liberarse de esos vacíos impuestos por la sociedad y de esos prejuicios, creados por las reglas y los regímenes de la cultura y de la educación.

¿Qué función tiene el CI en la sociedad?

Steve: Habiendo comenzado en centros urbanos intervino en la alterada vida física de los habitantes/prisioneros. Propagándose, llenó el vacío impuesto por la sociedad. La sociedad tiene la necesidad de influenciar el cuerpo físico de sus miembros. Desatado el nudo de regimentación y reglamentación, se libera un potencial antiguo, periférico, desconocido, impenetrable y familiar.

THE MAN IN THE BOX
CONTACT QUARTERLY – WINTER/SPRING 95
ENTREVISTA A STEVE PAXTON EN BREITENBUSH CONFERENCE '94. OREGON.
COTEJADA POR JESS CURTIS.

En esta conferencia se le hicieron preguntas a Steve Paxton y estas son algunas de ellas que he considerado importantes por su repercusión en este estudio:

¿Porque crees que la gente tiene esta especie de anhelo/deseo por practicar el CI?

El tacto es esencial para un desarrollo saludable, natural y mental en la infancia, y la madurez emocional. (Paxton, 1995, p.65) Mucha gente no recibe el suficiente contacto, o sigue beneficiándose de la manera que funcionan los adultos.

¿Piensas que es posible que, con la práctica del CI, haya cambios físicos que se dirijan hacia la adicción al contacto?

¿Adicción? ¿Somos adictos por preferir aire fresco o comida sana?

¿Qué es la "Pequeña Danza"?

Conectar con la gravedad, los reflejos organizan nuestro esqueleto, alineando el peso y las proporciones para mantenernos de pie. Dándonos cuenta de la Pequeña Danza le damos a la mente una manera de conectar con la velocidad de los reflejos. (Paxton, 1995, p.65)

¿Son todos los movimientos involuntarios parte de la "Pequeña Danza"?

Son movimientos del esqueleto.

¿En qué etapa de tu vida dancística estabas? ¿Por qué has sido más influenciado?

Danza: Aikido, meditación, gimnasia, la técnica de improvisación, la tensión urbana de NY, el arte abstracto, la "forma" como principal control, el trabajo de Simone Forti, una cita de Agnes Martin – *La única cosa que quedó de la naturaleza en Nueva York es la gravedad*".

¿Qué función tiene el CI en la sociedad a la larga?

Empezando en centros urbanos, reemplaza la vida física desnaturalizada del habitante recluso. Difundiéndose, habita un vacío impuesto por las verdaderas necesidades de la sociedad para influir en los cuerpos de sus miembros; deshace los nudos de organización estricta, lanza el foco directamente al periférico, ignorado, desconocido y familiar potencial de edad. Es una forma de reidentificar el contacto, que suele ser un tabú, de una manera inocente y honesta. (Paxton, 1995, p.69)

THE SEX ISSUE CONTACT QUARTERLY – WINTER/SPRING 96 ENTREVISTA DE LORI B A STEVE PAXTON (1996)

Lori b, se graduó en la Universidad de Columbia con un Máster en trabajo social clínico. Entrevistó a Steve Paxton en 1995 para hablar sobre la relación que se puede establecer entre el *Contact* y el sexo, a lo que Steve, contesta dando su punto de vista acerca de esto e insistiendo en lo que vienen siendo los principios del CI y en que esta técnica tiene que ver más con las relaciones formales y la responsabilidad con los demás que con el sexo:

Veo la práctica del CI como un vehículo y posiblemente un agente para un cambio social. El CI se ve conducido por la expresión y la comunicación. Creo que es un canal y un depósito de valores (...). El sexo está muy presente en mi danza. No es específicamente lo que pienso cuando bailo, pero es el centro de energía y una fuente exquisita, es uno de los aspectos que llenan al cuerpo de vitalidad. Creo que lo que nosotros hacemos, afecta al mundo, es posible que la gente baile sin la intención de cambiar el mundo, pero sospecho que el mundo tiene cambios cuando la gente baila. El CI es una actividad desestabilizadora: en la práctica, en los desafíos de la gente para investigar sus relaciones con el contacto, la intimidad, la sensualidad y el sexo. (Lori B & Paxton, 1996, p.44)

Steve Paxton accedió a la entrevista, pero solo con la condición de que ella se dejase entrevistar también, a modo de diálogo.

Estos son algunos de los aspectos de los que hablan en la entrevista que he resumido para que el lector se haga una idea:

Lori afirma que tiene curiosidad porque aunque en las *jams* habla de sexo con el resto de compañeros, ningún profesor de CI habla de los sentimientos o el despertar sexual o sensual que puede tener el CI.

Steve dice que él sí que suele hablar sobre esto. Y dice que el CI tiene aspectos del tacto que también tiene el sexo, al igual que otras cosas. El masaje, el tacto. Y esa es la conexión. Y le pregunta:

¿La gente qué dice de esto?

Lori responde que la gente sí que nota que despierta su sexualidad cuando bailan CI. Y hablan de sus encuentros sexuales o relaciones como resultado de estar en contacto y cómo, de alguna manera, emerge la sensualidad y la licencia...

Steve- ¿La licencia? ¿De tocarse?

Lori- Sí, totalmente. No hay licencia. Es verdad...

Steve-... la educación. (ríe)

Lori- La otra cara de esto es la gente que habla de que viene de una *jam* o una clase y se siente violada, por no haber tenido instrucciones explícitas o saber mantener los límites claros.

Steve le cuenta cómo comenzó a hacer CI con un grupo de bailarines jóvenes.

Steve- El amor invadió al grupo. Pienso que su fin comenzó cuando empezaron a haber aspectos eróticos en el tipo de contacto. Les tuve que hacer ver que trabajar de esta forma era más una cooperación, contacto, comunicación y una especie de conciencia extra-sensorial con el resto de la gente. (Lori B & Paxton, 1996, p.45)

Los contenidos que hay que tener en cuenta en el CI son: la gravedad, el impulso, la fricción; una fuerte investigación de los sentidos, de los sentidos propios... y la seguridad física con la que siempre he querido ser responsable (...). Una de las cosas que parece ser un principio es: que todo el mundo se haga responsable de la seguridad del compañero, no chocar. Por esto, el experimento en *Magnesium*

fue que la gente fuera consciente de las direcciones. Después les indiqué que comenzaran a tomar contacto con sus cabezas, desde un lugar de-sexualizado, haciendo girar sus cabezas desde un punto. (Lori B & Paxton, 1996, p.46)

Esto hacía que las dos personas sintiesen lo mismo, la misma presión, los mismos cambios. Y el foco de atención de los dos era el mismo.

Ahora, estoy entre dos opciones para hablar de la parte inferior del cuerpo, la que está por debajo del cuello... (ríe). Una es, que a veces parece que el sexo es la única energía que sucede realmente y todo lo demás no importa. Y otras veces me digo a mí mismo que el sexo nos ha sido impuesto en esta cultura, que necesitamos un descanso, y volver a las experiencias sensoriales que no son sexuales.

Muchas de mis ideas sobre CI vienen de observar el desarrollo de los animales. Mis gatos no paraban de estar en contacto constante, amaban el contacto, el cuidarse, saltaban y luchaban, caían juntos, dormían juntos. Entonces, vino la preparación a la caza y luego el erotismo y lo sexual, son las cosas de la genética, supongo.

Con el CI intenté traer al ser humano, a los momentos de cuando la sexualidad era más inocente y menos programada por placer y procrear.

Mirando atrás y recapitulando vemos que podríamos haber perdido esto cuando vamos a la escuela y nos pegamos sentados todo el día, rígidos. Es una verdadera negación del cuerpo. Esto nos hace que perdamos la oportunidad de lanzarnos a la naturaleza y desarrollar otro tipo de mente para sobrevivir: necesitamos esfericidad, trepar, nadar... Necesitamos los sentidos para abrirnos en un grado extraordinario y ser lo más conscientes posibles del entorno, y mantener eso como una especie de zen, como la atención.

El trabajo del CI permite que nos hagamos mayores sin perder nuestro cuerpo, sacándolo de la vida sedentaria.

Lori: ¿Contact como forma?

Steve: Contact en sí. Llevo diciendo lo mismo durante 25 años... es duro. Me molesta un poco cuando me doy cuenta de que la gente se lo toma a la ligera. Intento traer el trabajo de la técnica del CI. Y la razón para estudiarlo y coger un punto de vista técnico, es porque es el camino para poder improvisar. (Lori B & Paxton, 1996, p.47)

Puede ser que la discriminación entre el tacto y el sexo sea difícil de hacer porque el sexo está inexplorado, más bien porque el sexo es difícil de discutir. Me refiero a que exploramos la vista y el oído de manera increíble. Los explotamos, los usamos, son nuestras herramientas culturales. El tacto ha sido excluido de este reino. El tacto ha sido un sentido reprimido en vez de desarrollado. La exploración de los sentidos ha sucedido en gran parte por el arte. (Lori B & Paxton, 1996, p.48)

4. TRADUCCIÓN. INFORMES DE ANNE KILCOYNE Y STEVE PAXTON

Informes sobre danza de contacto en Inglaterra.

En el siguiente artículo Anne Kilcoyne y Steve Paxton cuentan sus experiencias en los talleres que impartían de integración con invidentes.

En este informe hablan sobre Peter, un invidente que perdió la vista a causa de un accidente y que sufrió una depresión. Peter fue a uno de los talleres de *Contact Improvisation* e hizo una performance a lo Chaplin, muy graciosa, su experiencia fue tan positiva que cuando terminó el curso, se puso a llorar desconsoladamente, era la primera vez que lloraba desde el accidente.

A COMMON SENSE
CONTACT QUARTERLY – WINTER 92
POR ANNE KILCOYNE Y STEVE PAXTON.

Peter es uno de los muchos invidentes que acudieron a los cursos en Inglaterra diseñados especialmente para ampliar el vocabulario y la creatividad en las personas con discapacidad visual y la gente que trabaja con ellos.

El desarrollo cultural, social y físico de un invidente que ha nacido en estas condiciones, tiene unas implicaciones diferentes, una persona ciega es inhibida de su libertad de movimiento por miedo a que caiga o tropiece con cosas y se desorienta. Por eso los invidentes pasan más tiempo en casa sentados o tumbados. Por todo esto sus condiciones físicas son más flácidas y no están tan tonificados. Sin embargo los que sí que han gozado de visión durante algunos años y luego la han perdido por alguna razón, tienen un comportamiento gestual típico de un vidente, pero su trauma se refleja en la tensión muscular.

El *Contact Improvisation* parece una actividad ideal para los invidentes, basada en movimientos naturales, en la comunicación, y el focalizar en la base del contacto en lugar del modo endémico de muchas clases de danza que consiste en “mirar y copiar”. (Kilcoyne & Paxton, 1992, p.47)

La naturaleza intrínsecamente democrática del *Contact Improvisation*, hace que las personas con discapacidad, adopten una actitud particularmente buena para las relaciones sociales.

Pero los talleres son de “integración” por lo que hay gente vidente e invidente. Una clase de *Contact Improvisation* para gente vidente, implica pre-sintonizar el sentido normal de la vista al del tacto. En una clase integrada esto ocurre con mucha más conciencia porque se empatiza con el compañero invidente. Puede ser una intensa experiencia para asumir el estado de la mente, en el cual el mundo visual no forma parte de todas las referencias. La concentración de un vidente vacila entre la visión y el tacto, la de un invidente, no vacila. (Kilcoyne & Paxton, 1992, p.49)

Para los invidentes, es importante el tipo de referencias personales. Si todo el mundo va de frente hacia la misma dirección y reacciona al mismo tiempo, todo va bien. Pero cuando no es así, todo empieza a ser caótico y se pierde la complicidad. Esto nos llevó a seguir unos pasos metódicos y una cuidadosa introducción verbal a todos los ejercicios.

El enfoque de los ejercicios debía ser claro y ligero. La relajación y el masaje eran frecuentes, así como ejercicios donde se pudiese fortalecer las conexiones entre las extremidades y el torso.

La inclusión en los talleres de la ceguera, parece que producía sensación de poder, alegría y satisfacción.

En estos talleres, como en las demás sesiones de *Contact Improvisation*, el foco de enseñanza reside en cuestiones de peso, masa, gravedad, apalancamiento y diseño de movimiento. En la enseñanza, reconocemos conexiones entre emociones y tensiones musculares. Pero la expresión de las emociones queda reservada para el cierre de los talleres. La mayoría de las impresiones acerca de las sensaciones que se tienen son positivas. Objetivamente podemos observar que el estado emocional va acompañado de un cambio físico, se les ve mejor cara, con los rasgos más relajados, los hombros también, la postura más cuidada, tienen más seguridad en el modo de caminar y están más animados. (Kilcoyne & Paxton, 1992, p.50)

5. TRADUCCIÓN Y RESÚMENES. TESTIMONIOS DE OTROS CONTACTERS.

Se considera que puede ser interesante para el lector una aproximación o toma de contacto con lo que cuentan muchos de los artistas que hablan sobre el CI y sobre Steve Paxton en la revista *Contact Quarterly*. Para ello, a continuación, se presentan diferentes fragmentos y resúmenes (traducidos al castellano por la autora de esta tesis) de todos los artículos que se han recopilado:

DAVID ZAMBRANO
NEED TO KNOW
CONTACT QUARTERLY – WINTER/SPRING 2000



102. David Zambrano. Foto: Vojtěch Brtnický.

David Zambrano es *performer*, profesor, coreógrafo/director y productor de workshops y festivales. Trabaja internacionalmente.

Nació en Venezuela, se movió a Nueva York en 1983 donde trabajó muchos años solo y en las compañías de Pooh Kaye y Simone Forti, ahora está afincado en Amsterdam. "Cree en la improvisación como una forma de arte y en la coreografía como un vehículo para desarrollar la improvisación". (Zambrano, 2000, p.30)

Lisa Nelson entrevista una mañana a David Zambrano, y él le cuenta sus motivos para improvisar y experiencias:

Oct. 9, 1998
La Llanada, Venezuela.

LAYING SOME GROUND

LISA: David, en relación a la improvisación, ¿puedes describir un poco cómo la enseñas?

DAVID: Lo que realmente me gusta es crear situaciones donde la gente pueda sentir que está jugando y moviéndose con los demás (...). Y para conseguir esto he descubierto que la mejor manera de conseguirlo es involucrándome con ellos.

LISA: Sí, entonces tú puedes analizar desde dentro y desde fuera al mismo tiempo.

DAVID: Sí, siento que cuando estoy involucrado, puedo entrar en los mundos de las personas. Si llevo mi centro cerca del suyo y lo manejo hacia alguna dirección, puedo encontrar cómo ayudarles. El movimiento físico es lo mejor para esto. Esto lo aprendí viendo el movimiento de Simone Forti. (Zambrano, 2000, p.30)

Acabo de tener un workshop en la escuela de Bruselas y ha sido genial porque tenía a 25 personas 6 horas al día. Al principio de la clase hacíamos simples toques de alguna manera. Cada día

cambiábamos la manera de contacto. Después, hacíamos algo similar al juego del *scramble* que aprendí con Simone Forti, donde trabajábamos el movimiento de manera continuada a través del espacio y entre los demás cuerpos en movimiento, pero a mí me gusta llamarlo "*Passing Through*", porque pasas a través de tu vida, de los cuerpos, de las cosas, te dejas llevar, las cosas vienen desde no se sabe dónde y se van a algún lugar.

Ahora, desde hace unos años y cada vez más, la improvisación y el *Contact Improvisation* son más populares en las escuelas. La gente que tenía un pensamiento clásico sobre la danza se acerca a gente que está investigando o haciendo cosas de pensamiento libre y les piden ayuda.

Hay gente que tiene carisma para hacer *performances* o pueden tomar decisiones excitantes para otros. Pero también hay herramientas que ayudan a hacer *performances*. Por eso yo tomé la decisión de enseñar, porque hay herramientas que la gente puede usar en su vida normal.

Después de trabajar durante un tiempo, me pregunté cómo podíamos presentar este trabajo en el escenario. ¿Cómo se puede utilizar lo que cada uno propone y que viene de su propia experiencia? Investigas en tu vida personal, tu forma de tomar decisiones, tu información vital- si piensas que tu vida es improvisada, por ejemplo. De hecho, ahí está el por qué de que a veces digo que no puedo enseñar improvisación, porque no puedo enseñarte tu vida. Eres tú.

LISA: Claro, tú ya sabes improvisar.

DAVID: Sí, ya sabes. Ahora la pregunta es: ¿Cómo puedo traer toda mi experiencia de vida al "ahora" y usarla?. (Zambrano, 2000, p.31)

DANIEL LEPKOFF

Seguidamente se facilitan resúmenes de algunos de los artículos y testimonios que escribió Lepkoff para la revista CQ.

Daniel Lepkoff asiste a *Project Silver Series* en 1999, un espectáculo de Steve Paxton en la *St. Mark's Church* de Nueva York. Este show consiste en tres solos que abarcan más de 30 años de coreografías. La primera pieza es *Flat* (1964), la segunda *Some English Suites* (1991) y la tercera *Ash* (1997).

Lepkoff ve los tres shows y quiere ir más allá y seguir el trabajo de Steve de los siguientes cuatro días. Las condiciones a todos los niveles- Él como espectador, Steve como bailarín y la energía del público- son diferentes noche tras noche.

A continuación se describen sus experiencias con cada uno de los tres shows:

FLAT / SOME ENGLISH SUITES / ASH.
CONTACT QUARTERLY - WINTER/SPRING 2001
POR DANIEL LEPKOFF

FLAT (1964)

Daniel está nervioso por ver a Steve, cuenta cómo se desenvuelve mezclándose con el público (todas son caras conocidas), Steve socializa y habla con la gente que conoce y que ha ido a ver el espectáculo. Avisa de que apaguen sus teléfonos y alarmas, parece que está muy preocupado porque en el momento del espectáculo haya silencio absoluto en la sala para bailar, aunque al mismo tiempo Daniel advierte que hay un particular y fuerte ruido que proviene de la calle. Steve se coloca encogido en el centro de la sala, detrás de las luces y al lado de una silla. Empieza el espectáculo. Lepkoff siente que algo dentro de él cambia y siente que este cambio ocurre en toda la sala. El cambio es increíblemente rápido y total.

Steve consigue una profunda quietud, una poderosa y rígida desnudez. Consigue una gran presencia. Y es que, hay diferentes formas de quietud, como de movimiento.

La quietud es un estado de control consciente. Steve estaba quieto total. De pronto comienza a caminar de lado a lado con una leve pesadez que sugiere resignación. Rodea la silla y vuelve a la quietud de antes. Procede la danza de forma metódica. Vistiéndose y desvestiéndose una y otra vez. Steve consigue que empiece a ser divertido, la mirada de Lepkoff cambia y empieza a darse cuenta de que puede elegir dónde mirar, por ejemplo, se da cuenta de cuánto se puede estirar un calcetín... y se pregunta si los suyos también se estirarán tanto... Con todo esto, Daniel, empieza a ver las cosas de otra manera. ¿Cómo puede ser que una coreografía tan simple le provoque tantas emociones?- Se pregunta. Muchas coreografías que él había visto tenían como objetivo inamovible comunicar y decir algo, sin embargo, esta coreografía era tan libre que incluso le cayeron lágrimas. Finalmente, después de toda la coreografía, de vestirse y desvestirse repetidamente como si estuviese atrapado, con momentos muy breves de libertad, Steve se colocó la ropa bien y salió de la habitación sin hacer reverencia. Los aplausos fueron inmediatos.

Daniel no cree que sólo haya sido la simplicidad de la coreografía la que contribuyó a que la danza fuera tan bella, sino que también cree que Steve en la creación de ésta, encapsuló un aspecto de su experiencia con el movimiento a través de su vida, algo muy personal.

En la nota de Steve Paxton para la *White Oak Dance Company*, fundada por Mikhail Baryshnikov, habla de que en la coreografía *Flat*, estaba obsesionado con "el movimiento ordinario"

Parece que no es lo atractivo, ya que normalmente, lo que se reconoce como atractivo es el movimiento que se realiza en una clase, frente al espejo, que es la danza aceptada como glamurosa en este mundo. Para el estudiante y la cultura, esto es un precioso legado: los pasos, su organización, y la manera en la que podemos aprenderlos. Paxton. (Lepkoff, 2001, p.37)

Pero Paxton está interesado en investigar de dónde viene el movimiento.

SOME ENGLISH SUITES (1991)

Steve apareció vestido con un pantalón de carpintero, una camiseta marrón en la que pone "*Dance as Art Sport*" y unas zapatillas de Tai-chi. Llevaba una botella de agua. El espacio estaba iluminado por varios diamantes forma de charcos de luz. Paxton empezó a jugar con sus zapatillas y los charcos, utilizando el peso, twistando... y así empezó la danza.

Steve estaba tratándose una lesión de espalda y en ningún momento se apreció su limitación. En medio de sus líricas y fluidas espirales, la música del piano comenzó a sonar.

La danza estaba llena, compleja y en marcha. Daniel pudo sentir el cuerpo de Steve eligiendo los movimientos. El sincronismo de todo lo que hacía y ocurría, una gota, un deslizamiento, un paso, un arco, una caída, la ocurrencia de dar patadas. Su danza conectó con su escucha. La sensación de los músculos contrayéndose y relajándose en coordinación con la música, era algo que él había podido sentir pero raras veces había visto. Resultaba fácil aunar lo físico con el diseño de su movimiento a través del espacio.

Reconoció movimientos que Steve realizaba rodando en el suelo de su técnica denominada *Material for the Spine*. Lo que fue precioso es lo claro que vio la extensión y la secuencia de energía que se movía a través de la arquitectura de su cuerpo, esto se daba cuando él estaba sobre sus pies, pero fue más fuerte cuando se movía en el suelo. Para Daniel fue maravilloso ver cómo utilizaba la cabeza para conducir su cuerpo abajo, sentado, gateando y de pie.

Steve baila dentro de su cuerpo; una especie de malabares internos, una sinfonía de músculos/huesos/nervios, arrojándose, cayendo, estirándose y colapsándose.

Bajo el punto de vista de Daniel, el espacio alrededor de la danza de Steve es una extensión de la arquitectura de formas y el espacio dentro de su cuerpo. Imagina el placer de bailar así. Steve se pasa 20 minutos improvisando, cambia también su energía, sus intenciones en diferentes

momentos de la coreografía y eso hace que Daniel se descoloque y tenga que buscar de nuevo la manera de reorganizarse.

Es evidente que Steve tiene un vocabulario de movimiento muy desarrollado y único, ha cultivado formas diferentes de mirar y focalizar su conciencia mediante el movimiento, y ha explorado profundamente la interacción entre su imaginación y su danza. Ahora, a pesar de los dispositivos y herramientas que uno tiene como intérprete, parece que no se puede controlar la convergencia de factores misteriosos que permiten a un intérprete hacer de catalizador y vehículo con la mirada del público.

Yo he experimentado estas raras y especiales *performances*, como bailarín y como público. Al final siento que el teatro se convierte en comunidad- los intérpretes y el público igual adoptan un papel y crean un espejo en el que cada persona elige un reflejo de su propia vida y, al mismo tiempo comparten un objetivo común, que es "la danza".

Esta es la cualidad que Steve tiene en el escenario, donde me hace sentir que él es consciente y está abierto a la posibilidad de que esa magia tan profunda visite al teatro, mientras que al mismo tiempo, sabe que él sólo juega una parte del papel la creación de eso. (Leppkoff, 2001, pp.38-39)

ASH (1997)

En esta última pieza, con la silla de *Flat*, Steve comienza contando una historia acerca de su padre, es una coreografía muy teatral, en la que utiliza el cuerpo acompañando a sus palabras, de un modo gestual, valiéndose de su cuerpo para representar por ejemplo, un avión. El texto de Paxton transporta a Daniel a Arizona, cuenta como era su familia. Su danza se reduce, a la vez que sus palabras y el movimiento de sus labios, y termina con un poema:

*How marvelously engineered we grow
That when we are released from water's weight
That sea which does within us ebb, and flow
And fire turns our matter into dust
That into one small denim bag they thrust
The rest of us*

Qué bien está diseñado nuestro crecimiento
Que cuando somos liberados del peso del agua
Ese mar hace en nosotros reflujo y flujo
Y el fuego convierte nuestra materia en polvo
Que en una pequeña bolsa de tela arrojan
Nuestro restos

(Leppkoff, 2001, p. 41)

NANCY STARK SMITH

103. Nancy Stark Smith, *Exactness of Weights of Feeling Kuva*. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.

HARVEST
UNA HISTORIA DE CONTACT IMPROVISATION
POR NANCY STARK SMITH

(Esta conferencia fue dada por Nancy Stark Smith en el festival de Contact de Freiburg, Alemania, Agosto 2005, y fue transcrita para la revista *Contact Quarterly*, The Place Issue, CQ Vol. 32 No. 2, Summer/Fall 2006.)

Hay muchas historias sobre el mismo momento. Quizás por esto podemos ganar perspectiva. Naturalmente, esta es mi propia versión de la historia:

El CI fue creado por el coreógrafo americano Steve Paxton en 1972. Steve nació y residió en Arizona, aportó muchas líneas de movimiento para el entrenamiento en su danza. Fue un artista atlético, gimnástico, proveniente de las artes marciales y de la danza moderna. Llegó a Nueva York para estudiar y bailar con la Compañía de Danza Moderna de Jose Limón y otros.

A principios de los 60, Steve Paxton bailó en la compañía de Merce Cunningham, un revolucionario coreógrafo que colaboró con el músico/compositor/artista Jonh Cage. Cage fue una gran influencia en el desarrollo del nuevo pensamiento y prácticas de la danza y la música en América y el resto del mundo.

Bob Dunn animó a los bailarines a abrir su pensamiento sobre la danza y el arte. ¿Qué clase de movimiento puede ser danza? ¿Dónde tiene lugar una performance? ¿Desde dónde lo ve el público? ¿Qué clase de iluminación o sonido es envolvente? Les animó a probar cosas nuevas. Hacían piezas diferentes: Trisha Brown hizo una danza que sucedía simultáneamente en las azoteas de Manhattan; Lucinda Childs hizo una pieza en un *loft*, donde la audiencia era instruida mediante una cinta de audio para que mirasen abajo, hacia la calle, mientras otros bailarines parados en la acera en medio de los peatones señalaban cosas. A día de hoy esto no parece muy radical, ¡pero en aquel momento lo era! Steve creó una pieza con un grupo enorme de gente haciendo la “pequeña danza” (que muchos de nosotros practicábamos en CI)-los pequeños reflejos de movimientos que sucedían cuando permanecíamos de pie. La llamó *State*.

Los bailarines en las clases de Bob Dunn venían con muchos experimentos interesantes y estaban muy abiertos a otras propuestas. Ellos querían compartir su trabajo con el público y buscar sitios para actuar. El ministerio de la *Judson Memorial Church* en Nueva York les acogió para que utilizarasen la sala de la iglesia. Desde 1962 hasta 1965, la *Judson Dance Theater* programó muchas tardes de performance allí.

Este periodo abrió nuevas posibilidades para nuevas formas de movimientos: movimientos peatonales, atléticos, etc. -podían ser material de danza. Yvonne Rainer, una importante artista en esta revolucionaria danza, llevó a cabo un proyecto llamado *Continuous Project-Altered Daily*. Steve estuvo en este grupo. Uno de los aspectos del proyecto cuestionaba el liderazgo, y al final, Yvonne no fue la líder nunca; se convirtió en un colectivo. Este proyecto evolucionó hacia la *Grand Union*, un grupo de

danza/teatro/improvisación que incluyó a: Steve Paxton, Yvonne, David Gordon, Trisha Brown, Barbara Dilley, Douglas Dunn, Nancy Green, y otros.

Hicieron una *performance* espontánea. Los miembros eran bailarines de diferentes compañías, pero cuando se juntaban como la *Grand Union*, tenían un plan, no había coreografía. Usaban todo lo que tenían a mano para construir su danza teatro improvisada: atrezzo, luces, música, texto, vestuario, movimiento...

En mi niñez y adolescencia, fui atleta y gimnasta. La danza no era de mi interés, veía a los bailarines delante del espejo mirándose a ellos mismos y haciendo pequeños movimientos y no entendía qué veían de excitante en esto.

Cuando fui a *Oberlin College*, en Ohio, a principios de los 70, comenzó esta apertura en el campo de la danza por parte de la *Judson Dance Theater*. En el instituto todavía hacía algo de gimnasia, algún deporte, pero el énfasis se ponía cada vez más en la competición, y dejé de interesarme. Pensé en ser médico como mi padre, pero sabía que siempre estaría moviéndome y escribiendo de alguna forma u otra.

Durante mi primer año de instituto, había un proyecto de danza en enero, y alguien me sugirió que probase. Fue una residencia de un mes entero con Twyla Tharp y su compañía, incluyendo clases, conferencias, y *performances*. El trabajo de Twyla Tharp era vanguardista y empezaba a ser conocido. Utilizaba una amplia variedad de movimientos, y el entrenamiento era física y mentalmente riguroso. Estaba entusiasmada por la danza que podía trabajar con ella. La directora de la compañía de danza moderna en Oberlin, Brenda Way, me vio en esta residencia y me preguntó si quería unirme a la compañía. Al año siguiente, entrenaba diariamente danza moderna, hacía *performance* y empezaba a coreografiar.

En enero de 1972, la *Oberlin College* invitó a la *Grand Union* a un mes entero de residencia. Cada uno de los miembros de la compañía impartió una clase técnica por las mañanas y una clase de *performance*

por las tardes. Las clases de Steve eran a las 7h de la mañana, era de noche todavía y hacía frío. Él la llamó "*Soft Class*" (clase suave). Entrábamos en una antigua sala de madera, había una silla con una caja con Kleenex y un plato con trozos de fruta. Cogías un pañuelo y una pieza de fruta y entrabas al gimnasio. Steve nos dirigía desde la calma y la quietud la pequeña danza, mientras caíamos en una especie de sueño y nos levantábamos, también hacíamos algo de yoga -como ejercicios de respiración. Entonces despejábamos la nariz y comíamos la fruta, después de una hora, el sol salía y ese era el final de la clase. Mi mente estaba abierta. No sabía qué estábamos haciendo pero me inquietaba y, de algún modo, me movía mucho.

La clase de *performance* que se daba por las tardes era solo para hombres. Usaban una colchoneta vieja y polvorienta que había en el gimnasio. Steve también había estado practicando aikido, tai chi, yoga y meditación. Él había estado en Japón con Merce Cunningham y allá, así como en Nueva York, había estado expuesto a prácticas orientales. Todo esto fue instaurándose en su danza y su forma de bailar.

Steve habla de su trabajo con los hombres en el vídeo de *Fall After Newton*. Dice que estaba entrenando a los hombres "en los extremos de la orientación y desorientación" - parados y experimentando la pequeña danza de equilibrio, luego practicaban grandes caídas y rolas, como en aikido.

Al final del mes, Steve hizo una pieza con hombres a la que llamó *Magnesium*, y que mostraron en el tatami del gimnasio. El público observaba desde una pista de atletismo arriba. Los hombres empezaron quietos y luego comenzaron a caer - caían por el espacio, como si se derramasen sobre el tatami, rodando, levantándose, colisionando blanda y levemente, deslizándose - sorprendiéndose por el espacio como si estuvieran borrachos o algo, una hermosa cascada de hombres, tal vez fueron diez minutos, a continuación, terminaron levantándose.

Yo estaba en el público y me sentía muy conmovida. *Magnesium*, la *Soft Class*, un montón de nuevas ideas sobre la actuación de David Gordon, Yvonne Rainer, Barbara Dilley, mi mente se estaba expandiendo. Después de *Magnesium*, le comenté a Steve que si alguna vez iba a trabajar así con las mujeres me encantaría saberlo.

Steve fue a enseñar en el *Bennington College* en Vermont en la primavera de 1972, donde siguió desarrollando sus ideas de *Magnesium*. En junio, obtuvo un premio para un pequeño viaje y decidió llevarse a un grupo de Nueva York para llevar a cabo un proyecto de performance. Invitó a algunos bailarines jóvenes que había conocido en sus viajes como artista invitado - en el *Oberlin* (Curt Siddall y yo), en la Universidad de Rochester (Danny Lepkoff, David Woodberry y otros), y en Bennington (Nita Little, Laura Chapman, y otros) - así como algunos de sus colegas de la ciudad de Nueva York.

Trabajamos durante una semana en un *loft* de Nueva York con una estera de lucha libre azul. Trabajamos todo el día, practicando algunas cosas durante mucho tiempo -como "la pequeña danza", en la que Steve sugirió diferentes imágenes del esqueleto, el flujo de la energía, la expansión de los pulmones, la identificación de pequeñas sensaciones. También practicamos un montón de técnicas de balanceo hacia adelante, hacia atrás, aikido, rolas inventadas - con el fin de aprender a caer de manera cómoda y rodar en diferentes direcciones.

Otra cosa que practicábamos era que una persona se colocaba en la parte posterior de la estera y todo el mundo a su vez corría y se tiraba hacia esta persona, el cual trataba de atraparlos y de alguna manera manejar el peso. Esto consistía en bajar al suelo juntos y rodar fuera de él. También hacíamos un poco de danzas de cabeza con cabeza.

En algún momento, nos gustaba bailar en dúos sobre el tapete: probar cosas, explorar las posibilidades mientras improvisábamos en contacto. Los otros miraban fijamente. A veces las danzas duraban diez, veinte, treinta minutos. Nos gustaba ver durante horas y luego en algún momento era tu turno. Estábamos para descubrir lo que era posible y aprendimos mucho de observar a cada uno de los demás.

Otra vertiente: el video. En 1972, cuando se dio *Magnesium*, el video se acababa de convertir en algo portátil. Era incómodo, pero portátil. Un hombre vino a *Oberlin* para grabar las actuaciones de la *Grand Union* y grabó *Magnesium* de forma accidental, pensando que era de la *Grand Union*. Steve vio el video y se emocionó mucho al ver que tenía esta información, por lo que invitó al cámara, Steve

Christensen, a unirse a nosotros en Nueva York en junio. Así que todas nuestras prácticas y actuaciones fueron grabadas en video. Cada noche veíamos las grabaciones en el desván, donde todos estábamos alojados. Estábamos totalmente inmersos.

Después de una semana practicando, nos mudamos a una galería de arte en el centro de Nueva York - *John Weber Gallery*: colocamos la colchoneta y realizamos una *performance* durante cinco horas al día durante una semana. Estas fueron las primeras actuaciones de improvisación de *Contact Improvisation*. Steve hizo *flyers* con una foto de un salto en paracaídas en Coney Island, el parque de atracciones. También fue a Chinatown y cogió galletas de la fortuna que decían algo así como: "Ven a *John Weber Gallery* - improvisaciones por contacto", las repartimos a todo el mundo por la calle.

Cuando la gente llegó a la galería, podían caminar y mirar durante cinco minutos o sentarse y ver por un tiempo, o tal vez volver al día siguiente. Nos lanzábamos y nos cogíamos, hacíamos "la pequeña danza" y duetos - los bailes al principio eran casi todo duetos. En algún momento, si queríamos más espacio, sacábamos el tapete fuera. Estas actuaciones se hicieron durante cinco días y luego terminaron.

A menudo pienso que el CI podría haber sido simplemente una pieza que Steve Paxton creó en 1972, y ese fue el final de la misma. Muchos artistas cogen una idea, reúnen a la gente para ensayarla y mostrarlo, y eso es todo - preparados para la siguiente idea. Así que el hecho de que estemos aquí hoy, 33 años después, con gente de todo el mundo practicando CI, es muy interesante. Los bailarines en el evento de la *John Weber Gallery* tomaron diferentes direcciones. Yo fui a un retiro de verano con el *Oberlin Dance Collective*, y ese verano, fue Nita a enseñar danza. Varios de nosotros estábamos muy conectados y queríamos seguir explorando el baile que habíamos hecho con Steve .

La naturaleza de esta forma de danza es que se necesita un compañero para practicarla, y creo que ésta es una de las razones más importantes por las que se ha propagado de esta manera. Si se pudiese hacer individualmente, no sé hasta dónde habría llegado... Para tener una pareja, tienes que crearla, se tiene que encontrar la manera de comunicar la forma de danza. Steve nunca impidió que la gente lo hiciese, él nunca dijo "Se tiene que obtener de mí." Por lo tanto, muchos de nosotros tratamos de compartirlo,

para crear parejas y poder seguir bailando. Así empezó a crecer.

En los siguientes años, cada vez que Steve tenía una actuación en Nueva York o en otro lugar, el CI era una muestra de su obra. Traía a un pequeño grupo para llevarlo a cabo - Nita Little, yo, Curt Siddall, Danny Lepkoff y David Woodberry éramos asiduos, además de unos cuantos más - en Nueva York, en una gira de California en enero de 1973 y en un viaje a Roma (galería L'Attico) en junio de 1973.

Tres años más tarde, en 1975, me gradué en la universidad y vivía en el norte de California. Steve me llamó para preguntarme si me gustaría recorrer con él el noroeste de los EE.UU. Unos días antes, me sorprendí al encontrar un cartel en una pared en San Francisco, que decía: "*Contact Improvisation*" con la imagen de Wonder Woman. ¡Era una clase con Nita Little! (Yo no sabía que estaba por allí). Le sugerí a Steve que nos reuniésemos con Nita y Curt y lo hicimos, formamos una compañía llamada *Reunion*, nos reunimos todos los años durante varios años, con invitados especiales, para recorrer la costa oeste, dar clases y dar espectáculos de CI.

En la primera gira de *Reunion*, en 1975, empezamos a oír hablar sobre gente que nos había visto con anterioridad y ahora practicaba el CI. También escuchamos que habían sufrido algunas lesiones... algunas muy graves. En nuestro grupo, habíamos tenido contusiones, pero nada más grave que eso. La seguridad era algo que realmente nos preocupaba. Hubo alguna teoría de que nuestro entrenamiento – especialmente el trabajo de "la pequeña danza" y el sutil y sensorial - escondía algo más grande: las interacciones más peligrosas se conseguían hacer de forma equilibrada y segura. Pero la gente que acababa de ver una actuación, quería intentar hacer cosas grandes, movimientos llamativos sin ninguna formación.

Así que pensamos que para mantener la seguridad de la gente, debíamos registrar los derechos de autor de la obra y debían entrenar con nosotros para practicar la danza CI. Escribimos los documentos y casi firmamos, pero decidimos no hacerlo. Sería como convertirnos en los "policías del CI" - tendríamos que contactar con la policía cada vez que oyésemos acerca de alguien que enseñase CI en algún lugar y preguntar: "¿Nos conocemos?" Y, si no, decirles que no pueden hacerlo...

También teníamos la sensación de que si era interesante para la gente, lo iban a hacer de todos modos, pero simplemente no lo llamarían CI, por lo que la conexión de la obra en desarrollo se perdería. Así que en lugar del Copyright, creamos un boletín de noticias, donde todos los involucrados podían escribir acerca de lo que les estaba pasando: "Yo enseño aquí... esto es lo que estoy aprendiendo", invitar a la gente en lugar de empujarles hacia fuera. Y esperando que si alguien estaba trabajando de manera peligrosa, no participase. Lo peor sería que el trabajo del CI cogiese mala reputación. Pero también teníamos sensación de que, con suerte, si se mostraban los principios del trabajo, se encontraría el camino para tener una buena información.

Así que ese fue el origen de *Contact Newsletter*, en 1975, que ahora es la revista trimestral *Contact Quarterly* (con un boletín de CI en ella) – para animar a la gente a mantener el contacto y comunicación acerca de la forma en que están trabajando. Lisa Nelson se unió a mí como coeditora a finales de los años 70, y hemos estado editando y produciendo la revista juntas desde entonces.

Después de la primera gira de *Reunion* en 1975, el número de *contacters* creció considerablemente. Desde entonces, muchas personas han contribuido de manera significativa al desarrollo de la forma de la danza CI como practicantes, maestros e intérpretes. Además, a finales de la década de los 70 / principios de los 80, se formaron varias compañías de CI - *Manglares*, *Contactworks*, *Catpoto*, *Fulcrum*, *Freelance*, y otros- en San Francisco, Minneapolis, Montreal, Vancouver y Nueva York, cada uno con su propio distintivo, se acercaban al trabajo de cuerpo.

Para mí, nuestras primeras actuaciones fueron la demostración de un fenómeno. Desde el principio, la gente preguntó: "Bien, ¿esto es danza?". Gran pregunta. Vino de una nueva concepción e intención de arte-danza. Llegó en un momento de la historia americana, y probablemente la historia del mundo, donde los roles de género que se habían establecido, la autoridad, etc. - se estaban cuestionando. Parte de ello provocó un cambio en la forma de bailar, se podía hacer en común. También había mujeres que levantan a hombres, yo no pensaba mucho en ello entonces, pero cuando mostrábamos el trabajo, la gente se sorprendía muchísimo por ese tipo de cosas - por las caídas, por estar en el suelo, o por los

hombres que se ponían sensibles con los demás, las mujeres fuertes, y la fisicalidad pura de esto. La gente veía el trabajo, se emocionaba y también se hallaban confusos.

Una vez, al principio, Steve quiso mostrar el trabajo a algunos de sus amigos artistas en Nueva York. Él y yo bailamos en un lugar del centro llamado *The Kitchen*. Mostramos algunos vídeos e hicimos demostraciones de CI. Simone Forti estaba allí y dijo: “Hmm, es algo así como un deporte de arte.” Nos entusiasmamos con este término “deporte-arte”. El cual resolvió temporalmente algunos problemas. Ya que ese nombre fue usado bastante durante un tiempo.

No existe una pedagogía o una manera certificada para enseñar CI. La gente aprende mucho cuando tratan de enseñar. A menudo comienzan por enseñar lo que les enseñaron, luego cambian las cosas un poco para adaptarse a las particularidades de sus estudiantes. Incorporan materiales de otros trabajos, se inventan cosas nuevas. Este uso de material relacionado a veces puede causar confusión a los estudiantes: ¿Qué diferencias existen entre el *Body-Mind Centering*, o el yoga u otras formas de asociación, o la técnica *Release*?

Debido a esta libertad en la enseñanza, la gente ha creado una gran cantidad de material didáctico - principios, ejercicios, lenguajes, resultados, formatos. Estos se convierten en parte del canon, y eso es maravilloso, pero puede crear un problema si se piensa que se tiene que ser bueno en todas estas técnicas para poder hacer CI. Eso no es cierto. Una vez adquirida una idea clara de la premisa básica, desarrollar algunas habilidades de seguridad y tener tus reflejos preparados y listos, entonces ya está. Se aprende con la práctica.

A menudo, los maestros enseñan lo que les gusta o lo que saben que dominan. Crean un ejercicio para demostrar cómo lo hacen - y hacerlo accesible. Hay una gran cantidad de material didáctico ahora circulando, muchos principios y vocabulario. La cuestión es cómo digerirlo e improvisar, porque la improvisación es de las cosas esenciales de este trabajo, no solo consiste en aprender los pasos o movimientos y unirlos, consiste en conocer, hacer, descubrir y sentir curiosidad.

Jams: Esto fue un nuevo fenómeno. Quiero decir, no hay *jams* de danza moderna o *jams* de ballet. Por

lo general, en el mundo de la danza contemporánea, se tienen clases, ensayos, y espectáculos. Creo que el modelo de *jam* vino de la experiencia de Steve con las artes marciales y la mentalidad de juntar a gente de diferentes niveles a entrenar. Que responde a la pregunta de cómo seguir practicando. Tal vez alguien quiere practicar dos horas en un domingo con unas pocas personas. Y luego otro piensa, “Oh, esto es genial. Vamos lejos a unas aguas termales donde nos podemos sumergir en el agua, hacer saunas y bailar todo el día.” “Buena idea, vamos a hacerlo una semana. Vamos a empezar con un *led warm-up*”, etc.

La *Jam Breitenbush* en Oregon fue una de las primeras *jams* de retiro, en unas hermosas y lejanas aguas termales. Después de unos años, no había suficiente espacio para todo el mundo que quería ir, así que comenzó otra *jam* en las Harbin Hot Springs, en California. Entonces la gente de la Costa Este no quería tener que viajar tan lejos, así que hicieron la *East Coast Jam*. Así fue como comenzaron los festivales y las instalaciones (como *Arlequi* en España y Danza de la Tierra en Massachusetts) que comenzaron a ofrecer talleres y eventos de CI regulares.

Como no hay certificación para enseñar, la forma en que los profesores se ponen al día es conociéndose, dando conferencias, haciendo preguntas, creando un diálogo. En vez de discutir sobre una interpretación oficial, se anima a los maestros a comunicarse entre sí, y se han desarrollado una serie de conferencias e intercambios entre docentes. A lo largo del desarrollo del CI, ha prevalecido una leve anarquía por encima de la “organización”- con individuos que persiguen de manera libre sus intereses y asociaciones locales y regionales que se forman para apoyar la actividad organizada. Creo que algunos problemas pueden surgir por no tener una certificación, pero por el momento parece más beneficioso para el CI que la gente sea libre y pueda contribuir con su energía creativa. Esto añade un enorme valor al trabajo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

HOMBRE 1: ¿Cuál es el rango de edad de las personas que hicieron las primeras representaciones en Nueva York? y ¿cuándo fue la primera vez que trabajó con personas que no eran, obviamente, jóvenes ni atléticos?

NANCY: Tenía 19 años cuando conocí a Steve. Él tenía 32 años. La mayoría de los bailarines en las primeras representaciones de CI eran estudiantes de veinte años, además de compañeros de Steve, que estaban en la treintena.

En las primeras clases públicas que impartí (en California) había varios artistas- escritores, cineastas, escultores, muy pocos bailarines. Recuerdo el caso de una escritora, que era una poeta muy conocida llamada Diane di Prima, con la que yo estaba como aprendiz. Ella no bailaba, pero sentía curiosidad. Sin embargo, ¡ella no podía hacer una voltereta!. De inmediato, tuve un problema. No podía enseñar el CI como yo lo aprendí. Pensé: "¿Cómo puedo enseñar CI, si no podemos hacer una voltereta?". ¡Tuve que improvisar! Así que le pregunté a alguien, "¿Lo puedes hacer así?" (De rodillas a cuatro patas como si fuera una mesa). De esta forma Diane pudo acostarse sobre "la mesa" (su pareja) y tenía la sensación de tener la cabeza colgando por debajo de su cuerpo. Entonces pensé: "Bueno, no está lejos de continuar y hacer la voltereta entera. "Eso funcionó bien, así que lo seguí utilizando en las clases. Hacia atrás, hacia los lados, probando todo tipo de formas de girar sobre la mesa. Así que ese fue mi primer encuentro con las limitaciones desconocidas. Yo estaba feliz de que, aún así, fuera posible transmitir la esencia de la danza. Y terminó siendo una herramienta útil para su enseñanza.

Otro ejemplo es "la danza del dedo". Hace unos años, estaba en una inauguración de una exposición de arte en un museo haciendo CI. Alguien me preguntó: "¿Cuál es el tipo de baile que estás haciendo?". Normalmente, yo solía decir: "Bueno, esto va así..." y simplemente lo hacía con ellos por un momento. Pero estábamos todos vestidos, sosteniendo copas de Martini. Así que le dije: "Bueno, deja tu vaso y sólo toca mi dedo." Tocó mi dedo y, como yo estaba tratando de pensar en qué decir a continuación, los dedos (que todavía se estaban tocando) comenzaron a moverse a través del espacio. Le dije: "¡Está bien, que siga!" Lo hicimos por un rato, y pensé: "¡Wow, se siente igual que con todo!" Le dije: "Es así, pero el punto de contacto puede ser en cualquier parte de tu cuerpo." Esto también se convirtió en una forma útil de comunicar lo que era el CI. Lo llamé "dedo ouija".

El trabajo mixto con discapacitados y danza, comenzó a principios de la mitad de los años 80. En ese momento, varios bailarines en el Reino Unido, San Francisco, y Eugene (Oregon), estaban haciendo CI con personas con diferentes discapacidades físicas y mentales.

Kevin Finnan y otros bailarines en Inglaterra que recibieron subvenciones del gobierno, fueron llamados a entrar en la comunidad y compartir su trabajo en prisiones, hospitales y otras instituciones. Ellos se enfrentaron a la pregunta: ¿Cómo puedo compartir este tipo de baile con las personas que tienen limitaciones físicas severas - en un caso, por ejemplo, un hombre que sólo podía mover sus ojos y su pulgar? Pero encontraron maneras, y fue bastante emocionante.

Alito Alessi y Karen Nelson reunieron a muchos de estos bailarines y a otros discapacitados y no discapacitados - para una conferencia en Oregon para investigar haciendo CI juntos. Alito tomó su enfoque, DanceAbility (danza para discapacitados), y ofrece talleres de entrenamientos. Muchos otros continúan con el trabajo también - en el baile, la investigación, las *jams* y el espectáculo.



104. Nancy Stark Smith levantando a Charlie M. Moscú, 2010. Foto: Ilya Domanov.

HOMBRE 2: Dos preguntas: La manera que usted describe la primera experiencia de CI, parecía ser una obra de arte muy seria y profesional. Me gustaría saber cuándo aparecieron el juego y los aspectos divertidos y cuál era la relación entre el CI y la música al principio.

NANCY: La relación del CI y la música en un principio es fácil: ninguna lleva muchos años. La comunicación del cuerpo con la gravedad y otras fuerzas físicas tuvo su momento. Es importante centrarse en esto y explorarlo – con uno mismo y en relación con el compañero. ¿Cómo caes de rápido, cómo cae de rápido tu compañero? – ellos vacilan, cambian, tú caes. Se tiene que estar dispuesto a escuchar el tiempo de todo esto. Nuestro hábito como bailarines es tomar los tiempos de la música, por lo que se necesitó un poco de práctica para organizar nuestros tiempos con los demás y después poder añadir la música. Lo que Steve dice en el video *Fall After Newton* es que empezamos a usar la música para romper los hábitos de movimiento que habíamos establecido sin música.

Con respecto a la seriedad y/o destreza de los primeros encuentros y performances - ¿cuándo comenzó la diversión y el juego?. Comenzó entonces. Fue divertido desde el principio. Fue jugueteón. Fue serio. Fue disciplinado. Tenías que prestar atención durante mucho rato. Y lo sorprendente del CI, de lo que nos dimos cuenta más tarde, es que debido a que realmente se necesita mantener la concentración en el punto de contacto durante mucho tiempo, se convirtió en una especie de entrenamiento para la mente también, una especie de práctica de meditación. Sigues el punto de contacto, y si tu mente empieza a divagar, se pierde el contacto. Y esto te hace darte cuenta de que no estás centrado en el presente, en el contacto. Estás en otro lugar. Y luego vuelves.

Fue jugueteón. Fue serio. Fue disciplinado. Tenías que prestar atención durante mucho rato. Y lo sorprendente del CI, de lo que nos dimos cuenta más tarde, es que debido a que realmente se necesita mantener la concentración en el punto de contacto durante mucho tiempo, se convirtió en una especie de entrenamiento para la mente también, una especie de práctica de meditación. Sigues el punto de contacto, y si tu mente empieza a divagar, se pierde el contacto. Y esto te hace darte cuenta de que no estás centrado en el presente, en el contacto. Estás en otro lugar. Y luego vuelves.

A menudo había aventuras amorosas porque estábamos abiertos al resto de una manera profunda. También era la década de 1960 y la revolución sexual del amor libre y los hippies, Steve quería hacer una clara distinción que no era eso. Tenía que hacer una línea de trabajo más fuerte. Pero fue muy divertido desde el principio.

MUJER 1 : ¿Dónde ves que va el CI en el futuro?

NANCY: A una gran cantidad de lugares. Esto parece ir en muchas direcciones ya: tanto en la aplicación de este en la danza, el teatro, la educación, el crecimiento personal, la recreación, como en la propia práctica, la enseñanza del CI y los formatos para su intercambio.

Lo que yo me pregunto es qué tipo de coherencia, conexión y unidad tendrá el trabajo del CI si se hace más grande y va en más direcciones. Por eso siento que uno de los motivos de hacer la revista *Contact Quarterly* ha sido el de mantener a la gente en contacto con el desarrollo de este y representar su diversidad, para tratar de ayudar a esclarecer la práctica del CI y escuchar diferentes cosas.

Últimamente he estado pensando acerca del CI. ¿Qué define a la actividad? Parece que lo más importante ahora es identificar la premisa esencial de CI y practicarla como el trabajo que continúa expandiéndose en nuevas direcciones.

MUJER 2: ¿Dónde ves la relación entre CI y las *performances* hoy en día?

NANCY: Al principio, me sentía como si estuviéramos representando un fenómeno. Incluso a una de las *performances* la llamamos: “Ven. Vamos a demostrar lo que hacemos.” Steve, como artista, proponía algo y nosotros le seguíamos. Esta fue su propuesta, su estética. Nos recomendó llevar ropa cómoda, la iluminación era simple, no era una iluminación de teatro. El público se sentaba en el borde del espacio, que nunca se tomaba como proscenio.

Si alguien va a actuar, tiene que tomar la responsabilidad como artista de proponer lo que quiere.

El derecho a actuar no se hereda, sino que se elige. Tú tomas decisiones como artista de presentar algo, puede ser lo más puro, o enmarcarlo de forma más particular con luces o en el espacio, o con limitaciones de algún tipo. Con el CI tienes muchas posibilidades para un excelente resultado, como se hace con cualquier otra forma de baile. La responsabilidad recae en los artistas.

HOMBRE 3: ¿Cuál fue la reacción en el mundo oficial de la danza con el CI en los años 70? ¿Fue considerado arte? ¿Qué se considera estética artística dentro del CI?

NANCY: El CI era la danza de vanguardia. Si estás realmente empujando los límites, la gente más tradicional, por lo general, no van a aceptarlo fácilmente. Steve era respetado como artista, pero no estaban seguros de dónde encajarlo. En gran parte, debido a lo divertido y lo lúdico del CI, el CI puede tener una reputación de ser sólo una "sensación de bienestar" una forma de danza social. La gente podría decir que parece más divertido hacer que mirar.

Hay muchos retos en la realización del CI. Tienes que centrarte en tu pareja, y el espacio se utiliza de forma esférica - se irradia en todas las direcciones. No es una forma frontal, por lo que se convierte en un juego divertido para los teatros tradicionales. ¿Cómo dejas que la energía de la danza irradie hacia el exterior, mientras te mantienes conectado a ti mismo y a tus compañeros? Se puede, de hecho, es muy atractivo de ver.

Los elementos del CI se encuentran en la danza de ahora y aparecen en las coreografías tradicionales cada vez más. Creo que es justo decir que el CI ha tenido una fuerte influencia en las coreografías de danza contemporánea. Y se está enseñando cada vez más en academias de danza y teatro.

Pero, ¿es arte? Eso es subjetivo. Creo que el CI es una propuesta brillante, y se está volviendo más brillante con el tiempo. Como es normal, el CI también cambia con el tiempo. La construcción original de Steve, la forma en que se propuso - que los bailarines y las fuerzas físicas colaboraran para hacer el movimiento - era interesante y bonita, algo imprevisible y sorprendente, extraño, arriesgado, revelador, conmovedor, curioso, desafiante. Esto me suena a buen arte.

HOMBRE 4: En los años 60 y 70, muchas personas que hacían arte creían que podría ayudar a cambiar la sociedad; había mucho optimismo creyendo que otro mundo era posible. Usted ha dicho que Steve hizo una distinción entre la danza CI y el movimiento hippie/amor libre. Para usted, ¿hasta dónde tenía que ver todo esto con una utopía, una esperanza o un deseo, más que con la vida o la sociedad - consciente o inconscientemente? Y ¿qué ha cambiado?

NANCY: Yo no creé el CI. Tuve la suerte de estar allí cuando Steve lo concibió. Imagino que mi entusiasmo y participación contribuyeron a apoyar y desarrollarlo. Pero Steve era un pensador radical, y había valores políticos, sociales y humanos incorporados en el trabajo. Me tocó vivirlo con la edad de 19 años, y yo no me revelaba mucho todavía (salvo contra la educación suburbana materialista). Era una adolescente en los años 60, así que estaba subida encima de esa ola.

Cynthia Novack, antropóloga y bailarina, escribió su tesis (en la actualidad el libro *Sharing the dance*) sobre el CI como una subcultura, sobre qué pasaba política, social y artísticamente en América en la época en que nació CI. Los valores de la época estaban de alguna manera incorporados en la práctica del CI. Es como la geología y la formación de rocas - cuando algo se forma, tiene en su estructura las fuerzas que están en el ambiente en ese momento. Creo que el CI tiene mucho de los valores de aquella época. El CI lleva y enseña, incluso a las personas que no están predispuestas. Tienes que relajarte hasta el punto de captar bien el trabajo. Tienes que sentir tu peso, tus sensaciones. Tienes que escuchar. Hay que dejarse llevar. No puedes llevar el control de todo, pero tampoco conviene ser demasiado pasivo. El CI anima a las personas a descubrir e inventar, a cooperar, a cuestionar, a crear dentro de sus límites. ¿He mencionado generosidad? Hay un montón de gente, yo incluida, que siente que es un trabajo que te deja en paz. Pero también puede ser muchas cosas diferentes, dependiendo de lo que enfatices en tu práctica.

MUJER 3: ¿Qué hay de la improvisación? Ahora se coreografían actuaciones con *Contact*. Saltan de una determinada manera y decimos, "Oh, esto es un salto de CI." Pero ¿dónde está la improvisación?

NANCY: Una vez que ves o haces CI, se abren nuevas posibilidades en tu mente y puedes crear nuevos grupos y establecer coreografías si quieres. Ya no es CI, ya no es improvisación, pero tal vez te inspiró el CI o tu imaginación se abrió gracias a él.

El CI es una estructura; que es el resultado de una improvisación. Estás improvisando todo el tiempo, tienes opciones y las estás ejercitando, no se fijan. Sin embargo, el vocabulario se puede ir fijando cada vez más. A veces, si cambias tu horario o no haces lo que otras personas esperan de ti, les invitas a ellos y a ti mismo, a la improvisación.

La pregunta es, ¿estamos entrenando para ser mejores y hacer lo que nuestra pareja espera que hagamos, o lo estamos para ser sorprendidos y responder a algo que no esperábamos? Yo diría que este último, pero el primero pasa también. Tú eres cómplice, es una decisión que tomas como bailarín. Creo que esto es parte del peligro de tanto vocabulario. Tú puedes hacer una danza completa con movimientos familiares. Pero también los puedes cambiar un poco para que sean propios, para customizarlos en el momento - en el tiempo, el fraseo, o el peso. Es como practicar escalas antes de empezar a jugar. No es malo hacer cosas familiares, pero una vez que entras en calor, tal vez desees abrirte e improvisar un poco.

Es cierto que con todo este vocabulario, muchas danzas pueden ser similares, en estilo. Hay un fantástico artículo de la revista *Contact Quarterly* escrito por Mary Fulkerson en 1996 llamado "Tomando el guante sin mano", que habla sobre qué es lo que hay dentro de la forma que le da forma, y se cuestiona qué obtienes si tomas la forma sin lo que da la forma.

JOERG HASSMANN



105. Adrián Russi & Joerg Hassman practicando CI. Foto: Manuela Blanchard.

EXPLORATIONS WITHIN THE SMALL DANCE.
CQ WINTER/SPRING 2009 VOL.34 NO.1.
POR JOERG HASSMANN.

Me he dado cuenta recientemente de que soy un *contacter* profesional. El CI fue el punto de partida con el que comencé a bailar en 1992.

La pequeña danza es - antes de todo - estar de pie. Es simple y natural. Puedes estar de pie y hacer un millón de descubrimientos. Por otra parte es compleja y puede ser difícil entrar en lo fascinante del mundo de la pequeña danza si no se sabe qué estás buscando. En las siguientes notas, quiero compartir

mis descubrimientos, que espero sean de ayuda para encontrar y disfrutar la pequeña danza.

- La pequeña danza es una continua exploración con el mínimo esfuerzo muscular necesario para mantener una alineación vertical movедiza.
- La pequeña danza es escuchar cómo los reflejos del cuerpo se comunican con la gravedad, músculos, y huesos para estar, sin esfuerzo alguno, cambiando la alineación continuamente.
- La pequeña danza es escuchar cómo la gravedad invita a los huesos a encontrar la mejor alineación en cada momento.
- La pequeña danza es estar de pie. El estar de pie invita a la gravedad a alinear los huesos.
- La pequeña danza es un juego dinámico para crear el alineamiento. Los jugadores son la gravedad, los huesos, las articulaciones, una serie de pequeños movimientos, los reflejos, y una mente observadora.
- La pequeña danza es estar de pie con el mínimo esfuerzo muscular, dándose cuenta de los reflejos del cuerpo que previenen de las caídas.
- La pequeña danza es una meditación física de no hacer nada y darse cuenta de la cantidad de cosas que suceden.
- La pequeña danza es una meditación de dejar ir “el hacer” y entrar en “el ser”. Contiene preguntas (y respuestas) sobre el tópicо de convertir el presente y la fisicalidad.
- La pequeña danza es el punto de presencia, donde nada ha pasado pero todo es posible.
- La pequeña danza es muy simple y natural.
- La pequeña danza es mucho “yo”. Es mi cuerpo con impulsos y reflejos y es mi mente en alerta que, empática, observa y da algunas sugerencias de juego.

ESTAR DE PIE – LA POSICIÓN BÁSICA DE LA PEQUEÑA DANZA

La pequeña danza no se limita a la posición de estar pie. Cualquier postura que requiere un sentido del equilibrio se encuentra disponible para la práctica de la pequeña danza. Cuanto más frágil es un equilibrio, pero controlado, más interesante es también. Permanecer de pie es lo más emocionante.

Permanecer de pie tiene el potencial de ser lo más cercano a tener la sensación de “flotar en el agua”. La

alineación vertical de los huesos quita el esfuerzo muscular para luchar contra la gravedad, y los fluidos en las articulaciones proporcionan la movilidad flotante.

Permanecer de pie es un proceso dinámico. Continuamente se pierde el equilibrio en pequeñas caídas hasta que los reflejos corporales dirigen las caídas hacia el siguiente momento de la alineación equilibrada. Se pierde constantemente el equilibrio y se recupera un nuevo alineamiento equilibrado a través de la actividad de los reflejos del cuerpo. La pérdida del equilibrio puede ser iniciado por cualquier articulación que es parte de la cadena vertical de huesos implicados en posición vertical. Una pequeña caída con un cierto aumento de la cantidad de movimiento se redirecciona automáticamente mediante el ajuste de otras articulaciones. La pequeña danza es la escucha de este patrón impredecible de impulso y reajuste que viaja a través del cuerpo.

ESTAR DE PIE

Mi doctrina de imágenes y frases para una primera alineación aproximada

Mi imagen básica es la siguiente:

Si estás parado en el agua hasta el ombligo y empujas el agua hacia abajo con las dos manos (dedos índice y pulgar de cada mano tocándose con un hueco en el centro), una fuente saltará hacia arriba en la brecha que existe entre sus manos. Del mismo modo, imagina el peso de tus hombros descender para sostener la columna elevándose como la fuente.

El peso cae, la energía se eleva. Los músculos hacen el menor trabajo necesario para alinear los huesos. Los huesos recogen el peso y lo envían hacia abajo, hacia el centro de la tierra. Como respuesta de la tierra, la energía sube por los pies y los huesos de las piernas, siguiendo la ondulante columna hasta la parte superior de la cabeza y más allá.

- Los talones se colocan alineados con las caderas. (Es un soporte más bien estrecho. Se ha de medir

la distancia entre las caderas y poner el centro de los talones a la misma distancia. Las líneas desde el talón hasta el 2º y 3er dedo de ambos pies, deben estar en paralelo. Evidentemente, cada cuerpo tiene una alineación diferente.)

- El peso se reparte entre los talones y las puntas de los pies.
- El equilibrio de la parte baja de las piernas, en los arcos de los pies.
- El equilibrio del fémur sobre la tibia y peroné.
- Las piernas deben estar rectas, no en plié. Las rodillas no están bloqueadas, pueden moverse hacia atrás y hacia adelante.
- El sacro se sienta en la V – la forma de los huesos de la pelvis, enviando su peso abajo.
- La parte baja de la espalda se alarga y se ensancha.
- El pubis se levanta suavemente hacia arriba, hacia las costillas inferiores .
- La columna vertebral se eleva hacia arriba desde el soporte del sacro como una fuente.
- La cabeza está equilibrada entre las orejas, en la parte superior de la columna vertebral, flotando hacia arriba, como una pelota en una fuente. Los músculos de la mandíbula y de detrás de los ojos se relajan.
- La luz y los colores se ven con una mirada horizontal.
- Los hombros descansan en la parte superior de la caja torácica, como sillas de montar en cada uno de los lados del cuello.
- Las clavículas y hombros caen bajo su peso .
- Las costillas cuelgan de la columna vertebral.
- El esternón se abre suavemente como un ojo.
- Las dos clavículas se ablandan y se ensanchan.

LA LIBERACIÓN DE LOS TOBILLOS

La idea es conseguir que todas las articulaciones tengan una alineación vertical abierta y disponible para el movimiento. Podríamos empezar en cualquier lugar, pero me gustaría empezar con los tobillos. Ellos están en la base y juegan un papel central en el proceso de equilibrio. (La conexión atlas-cráneo es otro punto clave para conseguir equilibrio.)

- Mueve los brazos hacia adelante en horizontal.
- Siente todo tu cuerpo desplazándose hacia atrás.
- Siente el movimiento en tus tobillos. (Si tus tobillos no se mueven es que no están bien equilibrados. Tus tobillos deben moverse con el fin de cambiar tu cuerpo hacia atrás para que se equilibre el peso de los brazos hacia delante. De lo contrario, las puntas de los pies reciben más peso y los músculos de la parte posterior de tu cuerpo tienen que trabajar para que no te caigas.)
- Comienzas con los brazos a los lados, mueves los brazos hacia delante y luego hacia arriba. (Sientes el desplazamiento del cuerpo hacia atrás y luego de nuevo a la posición neutral. Sientes los movimientos en los tobillos.)
- Continuas jugando con ambos brazos en movimiento en cualquier dirección que quieras, escuchando los movimientos de los tobillos. Cuando dejes de mover tus brazos, siente el movimiento en tus tobillos - sólo escucha los movimientos del balanceo de tu cuerpo en tus tobillos. Ahora puedes empezar a practicar la pequeña danza, pasando el foco hacia arriba, desde los tobillos pasando a las rodillas, a las caderas y a la columna vertebral.

RESPIRACIÓN

Cuando tus tobillos están libres y tu cuerpo está bien alineado, es posible sentir cómo la respiración cambia continuamente tu peso. Mientras inhala, el torso se desplaza hacia atrás, al exhalar se mueve de nuevo hacia delante. Puedes sentir el movimiento de los tobillos también.

LIBERAR AL CUELLO (INSPIRADO POR CHRIS AIKEN)

Puedes preguntar a un profesor de Técnica Alexander para que te ayude con este concepto, pero si no tienes uno, intenta lo siguiente:

- Siente el peso de la lengua en la cama de tu mandíbula. Deja que el peso de tu mandíbula separe

los dientes superiores e inferiores (trata de mantener los labios cerrados). Siente el peso de tu cara. Deja la cara relajada y que la cabeza se incline ligeramente hacia adelante como en un gesto de “sí”. Siente los músculos de la abertura del cuello donde se adhiere al cráneo y siente la parte posterior de tu cabeza elevándose.

- Imagina que tienes una cara en la parte de atrás de tu cabeza. Siente su peso y déjala caer. Siente que tu frente se levanta.
- Juega con esta imagen por un tiempo y luego escucha a dónde quiere moverse tu cabeza. Permite que los movimientos sucedan. Ahora puedes comenzar la pequeña danza, a partir de la cabeza, que conecta las vértebras del cuello con el resto de la columna vertebral.

EXPLORANDO EL REINO DE PERMANECER DE PIE

El juego de reflejos de equilibrio sucede en un determinado lugar, un pequeño reino. Si los reflejos llegan demasiado tarde nos caeríamos o por lo menos daríamos un paso. Si no es demasiado tarde, algunos músculos tienen que trabajar duro para evitar la caída. Antes de ser capaz de escuchar a los reflejos de orden interno, ayuda explorar conscientemente el área en la que los reflejos pueden trabajar correctamente. Prueba esto:

Párate. Cambia el peso suavemente hacia un lado. Siente el cambio del peso en los pies. Busca el cambio más pequeño en un lado que puedas sentir y probar el límite antes de que los músculos comiencen a trabajar duro. Llegado este momento, siente la ligera compresión de la parte inclinada. Utiliza esta información para alargar a través de la compresión en lugar de colapsarla. Ve a todos los lados a través de un círculo. Tu cabeza describirá el círculo más grande. Ten en cuenta que la parte de atrás es muy limitada. Los tendones de la parte frontal del tobillo no deberían contraerse para que tu cabeza describa un círculo apropiado. Siente los movimientos en los tobillos.

Hay otra deliciosa opción para este ejercicio, lo que implica la conexión torso-pierna y más movimiento en las articulaciones de la cadera:

Mantén la longitud de su torso como antes. Deja tu esternón, más o menos en un solo lugar, para que la pelvis sea la parte del cuerpo que describa el círculo más grande. Siente los movimientos en los tobillos y en especial en las articulaciones de la cadera. Cuando vuelvas a tu estado de pie, los tobillos y las articulaciones de la cadera estarán libres para permitir que sucedan los reflejos del equilibrio y ser lo suficientemente conscientes y testigos de ellos. Puedes utilizar esto como el comienzo de una pequeña danza, dejando que tu enfoque vague por la columna vertebral.

LIDERAR, SEGUIR, DEJAR QUE SUCEDA: LA PRÁCTICA REAL DE LA PEQUEÑA DANZA.

Yo experimento la pequeña danza de manera similar a la danza CI. En un dúo de CI puedo llevar a mi pareja mientras escucho las opciones de movimiento disponibles de mi compañero en cada momento. Puedo seguir a mi pareja, recibiendo un impulso y observando mi libertad - ¿de qué manera puedo convertir esta invitación en mis propios movimientos? Estos roles, por supuesto, pueden cambiar en cualquier momento. Y a veces los dos bailarines llegan al estado en el que acaban escuchando lo que está sucediendo. El punto de contacto parece que conduce. Ambos compañeros se rinden a los envolventes cambios de dirección, tono y ritmo. Podríamos llamarlo el flujo o el estado de la intuición - Estoy viendo las decisiones que tomo / que tomamos / que nuestros cuerpos toman.

La pequeña danza es también este tipo de diálogo entre mi escucha, el observar y el dirigir la conciencia y mi cuerpo, con esa estructura en movimiento y ese profundo conocimiento sobre el movimiento, la anatomía funcional, las necesidades, los sentimientos y los deseos.

Puedo comenzar en el estado mental de escuchar, observar y chequear que la mente y el cuerpo ya están bien comunicados. Sugiero pequeños movimientos a mi cuerpo y me centro en la sensación física, o alrededor de las articulaciones afectadas y la respuesta muscular (como se describe en “Liberar a los tobillos” o “Explorando el Reino de la Permanencia”). Reconozco los momentos en que mi cuerpo revela una ligera resistencia a un movimiento que sugiero. Puedo desecharlo o puedo cambiar mi sugerencia un poco en términos de esfuerzo o la dirección. Básicamente, estoy en un “modo hacer” para poner mi cuerpo en movimiento, de manera que soy capaz de darme cuenta de los movimientos. Sin embargo,

mi objetivo es hacer cada vez menos.

Una y otra vez me cambio el rol de puro oyente y observador. Trato de no producir ningún movimiento conscientemente. Respiro, podría pensar en algunas direcciones útiles en mi cuerpo para una alineación básica, pero básicamente tengo curiosidad sobre cómo mi cuerpo se mueve. A menudo me doy cuenta de que hay varias partes del cuerpo que no son completamente accesibles para permitir que los movimientos pasen a través. Podría continuar escuchando y viendo si la situación puede cambiar por sí misma. ¡Pero a menudo no soy lo suficientemente paciente!

Me gustaría añadir a este estado de “escuchar y observar” la idea de seguir activo, por lo menos como una transición. Quiero abrir mi cuerpo durante los movimientos. Quiero permitir e invitar a que los movimientos sucedan. Seguir activo significa que en mi práctica, tengo curiosidad de cómo un reflejo de equilibrio está iniciando un patrón de movimiento sucesivo a través de mi cuerpo. Por ejemplo, un reflejo de equilibrio alrededor de las articulaciones de la cadera puede dar un impulso que viaje por la columna vertebral: quizá una ondulación hacia delante, hacia atrás o hacia los lados de la columna vertebral, o una espiral. No pienso cómo este impulso pasa a través de mi cuerpo, pero tengo la intención de poder hacerlo.

Me permito una cierta cantidad de la actividad e intención de movimiento, que es más que conformarse con lo que haya. La forma en que yo sigo esta secuencia con la curiosidad de mi conciencia sin duda influye en el trayecto de los efectos de los impulsos. Por lo general, hace que sea más largo y más grande. La idea de seguir con un componente lúdico podría añadir hacer elecciones más activas. Creo que es importante en este estado, admitir que todavía estamos en un “modo hacer” a pesar de que sea muy sutil.

Seguir activo significa que me doy permiso o incluso aliento a mi cuerpo a seguir un impulso en una secuencia de movimientos. Si escucho con mucha fuerza, la rigidez entra en mi cuerpo, junto con una pizca de duda. Quiero que mi cuerpo siga. Y no forzarlo a moverse más de lo que realmente se necesita para crear un nuevo equilibrio en el momento. Básicamente me doy permiso a “cometer errores” y

bailar una pequeña danza “deshonesta”. Se trata de un ligero permiso al “querer demasiado”, con el fin de sacar a mi mente fuera del modo vacilante y dudoso y hacer que mi cuerpo esté disponible para moverse y responder. Si soy consciente de todo eso y sigo en la parte de atrás de mi cabeza con la idea de encontrar la menor cantidad de intervención necesaria, estoy en el buen camino.

Una vez que mi cuerpo siente el permiso para moverse a través de todas sus articulaciones en este micro-nivel, desecho cualquier actividad muscular producida conscientemente fuera de esta pequeña danza. Estoy volviendo a mi deseo y mi querer, en su lugar, entro en el mundo donde presencio el juego de la respiración y el equilibrio de los reflejos y otras actividades musculares al azar. Mi actividad principal es dirigir mi atención. Aunque mi cuerpo está jugando puedo cambiar mi atención a diferentes partes del cuerpo, al sabor básico de los movimientos en general. Y conscientemente puedo jugar con el ritmo de cambiar mi enfoque y su apertura o precisión.

Al igual que en la Práctica de Nancy Stark Smith, puedo cambiar a fases anteriores, y a los diferentes estados de conciencia o roles de acuerdo a las necesidades.

Podemos no tomar el rol activo siguiéndolo todo y permanecer quieto escuchando y descubriendo desde ahí la apertura de las articulaciones y así la pequeña danza. Tal vez sea una cuestión de personalidad.

EL FIN DE LA PEQUEÑA DANZA

Puedo crear un claro momento en el que termina la práctica. Abro los ojos si estaban cerrados e miro a mi alrededor. Tomo una respiración profunda. Y salgo: físicamente, dando un paso o siguiendo las necesidades reales de mi cuerpo, estirando o rebotando. Es necesario que haya un cambio de mentalidad.

MÁS EXPLORACIÓN

A menudo mantengo la conciencia y la conexión de esta práctica y la uso para más investigaciones. Seguir el peso de la cabeza hacia delante colgando es una de mis exploraciones favoritas de seguimiento,

la cual incluye una gama más amplia de movimientos físicos en la espalda. A partir de ahí, a menudo me pongo en cuclillas o a cuatro patas (me niego a llamarlo “banco”, ¡se trata de una posición de movimiento!) Y continúo para llegar a una *jam* de *contact*.

La otra opción que me encanta sirve para conectar los movimientos respiratorios y de los brazos. Las piernas y el torso están tan perfectamente alineados después de una pequeña práctica de la danza que no parece haber mejor apoyo para las exploraciones de los brazos que éste. Observo cómo poner en marcha y parar los movimientos de las articulaciones de los hombros y de los omóplatos mientras levanto los brazos interactuando con mi respiración.

OTRAS POSICIONES PARA LA PEQUEÑA DANZA

Como se mencionó anteriormente, la posición de estar de pie no es la única opción para la pequeña danza y no siempre la mejor. En mi experiencia, es un gran reto conseguir que el lumbar y la columna dorsal inferior respondan de manera movible y suave. La parte baja de la espalda puede contraerse con bastante facilidad.

Pienso que la posición a cuatro patas (con el peso en las manos y las rodillas) es muy conveniente para la pequeña danza. En esta posición, el peso de la pelvis está nadando sobre las bolas del fémur. El equilibrio se concentra en las articulaciones de las caderas y sin afectar a las articulaciones de las rodillas y los tobillos. La columna vertebral puede moverse más fácilmente hacia los lados en respuesta a los movimientos de la pelvis que estando de pie. La conexión de serpiente de las vértebras es más fácil de detectar. Al igual que estando de pie, el peso debe caer en el suelo (a través de los fémures y los brazos) para recibir la energía de arriba, que soporta la extensión, ahora horizontal, de la columna vertebral.

La maestría radica en la capacidad de detectar la pequeña danza en todas las posiciones que necesitan una negociación con los huesos, las articulaciones y la gravedad mediante el equilibrio de los reflejos en cada momento, y por lo tanto, también en movimiento, ya sea en solitario o en contacto físico.

CONTINUIDAD

Una práctica continua aporta un deleite más profundo a la pequeña danza de dos maneras: Las habilidades de escucha se desarrollan, por lo que la sensación se vuelve más rica, y las articulaciones se vuelven más abiertas y conectados entre sí, de manera que hay más posibilidades de ser detectada. En mi práctica, encuentro que cada vez más a menudo se convierte en una experiencia de todo el cuerpo.

Por otro lado, no hay continuidad real; en cada una de las prácticas, el cuerpo es diferente en sus capacidades y necesidades. Cada vez se requerirá un enfoque y un tiempo ligeramente diferente, y los descubrimientos, las restricciones físicas y mentales y revelaciones serán diferentes a la vez anterior.

6. ENTREVISTAS

DAVID VAUGHAN (LONDRES, 1924)

ARCHIVISTA DE LA *COMPañÍA DE DANZA MERCE CUNNINGHAM*.



106. David Vaughan. Nueva York, 2010. Entrevistado por Débora Borque. Foto: Débora Borque.

DÉBORAH BORQUE, Nueva York. Mayo 2010.

En el 2009, tuve la suerte de disfrutar de la puesta en escena de la coreografía de Merce Cunningham *Events*, representada por la compañía en el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. En aquel evento, aproveché la oportunidad para hablar con David Vaughan, el archivista de la Compañía de Merce Cunningham. Más adelante, viajé a Nueva York y David, me invitó a visitar la compañía, disfrutar como público de una de sus clases, y hacerle una entrevista.

Déborah: ¿Hace cuanto tiempo trabajas para la Compañía de Merce Cunningham?

David: Yo estuve estudiando danza con Cunningham, tomando clases para conocerlo, y cuando abrió su propio estudio en la esquina de la 6th Avenue con la 14th Street en diciembre de 1959, me pidió que fuese al estudio como secretario, así es como empecé a trabajar para él.

Déborah: ¿Tenías relación con el mundo de la danza antes de entrar a trabajar en la compañía?. ¿Cómo definirías a Merce Cunningham?

David: Sí, tenía relación, porque yo era bailarín y vine desde Londres a Nueva York en 1950 para estudiar en la *School of American Ballet*, y en ese tiempo también estuve impartiendo clases de danza una vez a la semana.

Merce Cunningham era un gran coreógrafo y también un gran bailarín.

Déborah: ¿Conociste a Steve Paxton? ¿Piensas que el trabajo de Merce Cunningham influyó en la aparición del CI?

David: Sí, conocí a Steve Paxton, claro, porque estuvimos trabajando juntos en la compañía. En 1964 la compañía salió por primera vez de los Estados Unidos para hacer un tour alrededor del mundo durante 6 meses, Steve estaba en la compañía en aquel momento. El CI es algo muy diferente a cualquier cosa, Una influencia que veo que pudo tener Cunningham en Paxton es la idea de que "cualquier tipo de movimiento puede ser danza".

Déborah: ¿Y en lo que respecta a la meditación, crees que tuvo influencias en el trabajo de Paxton?

David: ¡Ah! Puede ser... pero eso ya no tiene que ver con la danza... eso tiene que ver con la filosofía.

Déborah: ¿Alguna vez hablaste con Merce Cunningham sobre la danza CI?

David: Nunca hablamos sobre el CI.

Déborah: ¿Crees que la danza contemporánea es una herramienta para la educación además de una disciplina artística? ¿Qué cualidades piensas que puede aportar la danza a la sociedad?

David: Sí lo creo. De hecho, nosotros tenemos muchas visitas al estudio de escuelas de niños que vienen

a ver las clases, ven una pequeña performance y toman una pequeña clase. Creo que es importante, ya que aprenden a cómo bailar utilizando el proceso de probabilidad, siempre es un éxito. La danza es importante para la sociedad, es una forma de pensar y de vivir.

Déborah: Háblame del trabajo de Merce Cunningham en la Black Mountain.

David: La forma de trabajar de Black Mountain tiene también mucho que ver con el Budismo Zen, los alumnos encontraban las respuestas a sus propias preguntas y dejaban al estudiante completamente libre para que encontrase su camino y su forma de trabajar. Merce Cunningham también dejaba a los alumnos que encontrasen la solución a los problemas por sí mismos, pero las clases de Merce nunca dejaron de ser pura disciplina.

Déborah: ¿Qué piensas sobre la posibilidad de incluir la danza en la educación reglada?

David: Debería ser así, de hecho en Nueva York y en Inglaterra se estudia danza e historia de la danza como asignatura, formando parte de la educación reglada. Es muy importante, pero como lo es también la música y el arte; y en muchos otros países se está coartando esta posibilidad porque dicen que no hay dinero para eso en la educación... Pero repito, debería ser así.



SHARON FRIDMAN (HADERA, ISRAEL. 1980)
BAILARÍN Y COREÓGRAFO

DÉBORAH BORQUE, Madrid, 19 NOV 2012.

Sharon Fridman es una figura importante en el ámbito de la danza contemporánea a nivel nacional e internacional. Su trabajo como bailarín y coreógrafo se ve influenciado muchísimo por el contacto y en sus creaciones utiliza el CI para coreografiar muchas de sus piezas.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vino tu interés por la danza?

Sharon: Soy Sharon Fridman, nacido en Israel, en un pueblo muy pequeño que se llama Pardes Hanna, entre Tel Aviv y Haifa. Empecé a bailar con 8 años. El folklore israelí fue mi primer contacto con la danza y bailé durante muchos años folklore. Con 13-14 años empecé a estudiar la técnica de danza clásica y contemporánea. Así empecé.

D: ¿Por qué bailas?

S: Gran pregunta, ¿por qué? Mmm... porque no sé hacer otra cosa. No sé si es la respuesta correcta, pero es lo que siento. La danza es el lenguaje, es mi contacto con la vida, es la forma con la que consigo expresarme, transmitir todo lo que va más allá de la palabra, es el sitio más verdadero y más virgen que hay para mí antes de poner máscaras y convertirme en otras cosas, un sitio puro, la forma que encontré de volcar mis sentimientos y mi mundo interior hacia fuera. Bailarlo. Moverlo.

D: ¿Tu primera vez de CI?

S: Para mí, el CI comenzó cuando entendí que el CI es el contacto con el espacio a través de observar el cuerpo y entender la manera en que este cuerpo se mueve. Además de la forma, hay un contacto especial con algo. Cuando entendí esto, descubrí que me interesaba mucho el CI en general. Comprendí qué es realmente “el espacio” y qué volumen puede tener un movimiento. Empecé a trabajar con una compañía en Israel cuando tenía 17 años, pero cuando llegué a los 21 trabajé con la compañía Vértigo, esta compañía realmente trabaja con el CI como lenguaje principal. Con ellos trabajé y aprendí mucho sobre la técnica y la base del CI.

D: ¿Cual es la base del CI para ti?

S: Ahora ya es otra cosa, porque lo que yo hago ya no tiene nada que ver con lo que hacía antes. Pero, si hablamos por un momento de lo que era para mí la base del CI en su día, era aprender y entender la escucha a otro motor, para generar un movimiento común. Esa fue la primera teoría que entendí sobre el CI; escuchar otro ritmo, aprender a transmitir a este otro motor mi motor, y juntos, generar un motor que tiene su propio ritmo, que al igual, ninguno de los otros tiene por separado. Consiste en juntar para crear otra cosa.

D: ¿Qué sentiste?

S: Voy a contar una cosa que parece que no tiene nada que ver, pero tiene mucho que ver. Yo tengo un problema en las manos, que es que sudo, y más cuando sé que tengo que estar en contacto con alguien. Ahora por ejemplo no estaba sudando, pero cuando empiezo a hablar sobre esto, pues... empiezo a sudar, y pronto gotearé si es que sigo pensando y desarrollando la idea de contacto. ¿Por qué digo esto del sudor?, pues porque cuando fui a bailar un dúo en el que hacíamos CI por primera vez en escena, tenía que compartir con esta persona mi sudor de las manos. Sabía que para que este dúo saliese bien, tenía que estar súper conectado a ella sin perder mi atención con otras cosas, debía compartir una cosa muy personal. Eso es el CI, compartir una cosa muy personal, un ritmo que viene a través de sentimientos y sensaciones.

D: ¿Qué te da el CI que no te da otro tipo de danza?

S: Cuando hablamos sobre el CI, ya pasamos a contar con la implicación de otro cuerpo, ya no es sobre ti, es sobre vosotros. El CI me da relación con el otro y la experiencia de compartir.

D: ¿Utilizas el CI para el proceso creativo de tus piezas?

S: Me gustaría decir que no, pero por otra parte debo decir que sí, porque normalmente, siempre vengo con una visión que ya lleva el CI implícito. Así que no es ni una cuestión, siempre está metido dentro, siempre estoy hablando sobre relaciones en mis trabajos y el CI, siempre llega el momento de conectarnos.

D: Háblanos de tu coreografía *Rizoma*.

S: *Rizoma* surgió de la premisa: ¿Cómo surge algo desde la nada?

Cuando no tienes ni idea de qué hacer, estás en tiempo de búsqueda y no sabes qué es exactamente lo que te interesa ahora, ni porqué inicias el proceso creativo. En este momento hay una especie de campo blanco. Cuando me ofrecieron hacer una performance, tenía que enfrentarme con este “campo blanco” y ver en qué momento surgía la primera idea o concepto que me interesase y fuese decisiva para desarrollar esta idea.

A través de un trabajo de improvisación, pensé: “Voy a inspirarme con la naturaleza e intentar crear una composición que sea como un tipo de raíz”. Esta “raíz” se presento a Antonio Ramírez, que es dramaturgo. Así surgió *Rizoma*, inspirándonos en la naturaleza, moviéndonos de forma natural, intentando no dañar al otro para dar un paso más hacia delante, ese fue el motor de *Rizoma*. El contacto también formó una parte muy importante de esta creación.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación?

S: ¡A mi me encanta hacer CI con niños! Lo hago con mis sobrinos, todo el rato y de todas formas. El simple hecho de viajar con ellos y darles a entender las posibilidades que existen entre dos cuerpos es increíble, lo cogen de una forma mucho más natural que nosotros, a los adultos nos cuesta más conectar. Así que, estoy seguro de que si se lanzase esta línea, para ellos no sería algo nuevo, sería algo más con lo que seguir, porque ya lo llevan dentro, es simplemente seguir, es más natural. En la educación hay

una cosa establecida: "no se puede tocar", "no toques al otro para no coger enfermedades", etc. Eso es lo que nos han metido en la mente. Sin embargo, debería ser: "¡Conéctate con la naturaleza!, ¡súbete a este árbol!, ¡tírate!"; el cuerpo ya sabrá cómo salvarse, porque es más inteligente de lo que pensamos. Me parece que el CI infantil es tan natural, como básico.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

S: La verdad es que sí, casi cada día estamos haciendo CI. Es nuestra manera de transmitir. A veces en el camino a los ensayos o volviendo, recordando los materiales, o con el simple movimiento del metro, que te da alguna idea para la próxima prueba que quieres hacer en los ensayos, el CI siempre está. Cuando estás metido en un espacio como en el metro, donde hay presión, ahí nadie habla sobre el CI, pero eso es solo CI. En ese momento, todos estamos pensando acerca de la temperatura del otro, si está sucio o no, y pensamos en salir fuera. Trabajar con esta presión dentro de la masa, fue una de las características de *Rizoma* también, en *Rizoma* están todos muy apretados, esa idea está sacada del metro. Hay que llamar a una línea de metro "Contact".

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que se pueden relacionar con el CI?

S: Pues me viene a la cabeza el dibujo, el movimiento del pincel que a veces parece que danza. Ahí vemos el CI, se encuentra a través de sentir la textura del papel con el pincel. También encontramos el CI en el sonido, en el tacto y en la escultura. Obviamente, en todas las danzas está el CI, en el ballet clásico te hablan todo el rato de empujar el pie desde el suelo, empujar con los dedos para forzar una forma, te mandan sentir el contacto con el suelo, como si estuvieses empujando algo. En el tango, en el tai-chi, en todo está presente el CI. También en la calle, cuando estamos moviendo sillas, muchas veces. Esto pasó en un restaurante anteayer, que empezaron a mover sillas, también ahí está el CI y la conciencia sobre el CI.

En el mundo del tratamiento, la gente que pierde alguna habilidad por algún accidente. Muchas veces para volver a tenerla, lo que ayuda mucho es trabajar mediante la imaginación, intentar transmitir el contacto con el material. Después, se genera el movimiento por el contacto imaginario que se está generando en tu mente. El contacto no es solamente contacto, es un término más amplio que eso. El imaginar el contacto con los materiales devuelve el movimiento, genera un cable imaginario en el

que tu mente dibuja un contacto con algo que, a su vez, permite al cuerpo moverse porque tiene un objetivo. Pero bueno, son muchos términos. Para mí, es mucha filosofía.

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI?

S: A veces es muy difícil cuando no encuentras el motor común con el otro cuerpo, ahí realmente... WOW!

D: ¿Qué hay que hacer? ¿Qué aconsejas?

S: Es un proceso de "quitar" cada vez más responsabilidad y dejar más espacio al otro, aceptar más al otro. Cuanto menos sepas, mejor. Mejor pensar que "simplemente no sabes", porque si ya piensas que "no es correcto", te bloqueas. Tienes que estar abierto a conocer de nuevo, con este nuevo contacto.

D: Esto es muy de la vida: "dejarle espacio al otro". Debemos aprender a esto ¿no?

S: Eso es, a veces puedes pensar: -Ah! Es que yo soy muy de CI, voy a contactar con alguien!

Lo haces y dices: -Vaya, aquí no hay motor, no sale la cosa...

Pues quito más de mí e intento conectar a lo que el otro propone.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

S: La sensibilidad, para mí es la que tiene mayor importancia, porque dentro de la sensibilidad entra el resto. Y no es solamente sensibilidad, sino que también es sentimiento. Esa sería la "clave", el sentimiento, la relación que te trae el contacto con el otro, con lo que tú sientas. Dejarse llevar por lo que te hace sentir un impulso y conectarte a eso, y de ahí empezar a trabajar y generar el contacto con el otro. Cuando recibes una cosa, te hace sentir algo y directamente pasa a tu expresión. Y si ahora empiezo a trabajar con esto, comienzo a darle vida a una línea dramática y teatral, que va mucho más allá de solamente el hecho de estar en contacto. Por eso pienso que el sentimiento trae también el virtuosismo del CI.

D: ¿Cómo describirías la danza CI en una sola frase?

S: Vivir...

Para mí no hay más, es la vida. El CI me lo descubrió todo: la relación con el otro, el diálogo, la escucha, lo que es vivir y relacionarse, la comunicación... No sé si ya lo he dicho más veces, pero eso es. Después es también danza, pero a parte es mucho más. Así que... ¡Viva el CI!



ARTHUR BERNARD BAZIN (PARÍS, FRANCIA. 1986)
ARTISTA, BAILARÍN Y COREÓGRAFO

DÉBORAH BORQUE, Madrid 20 ENE 2013.

Arthur Bernard Bazin es uno de los componentes de la compañía *Projects in Movement* de Sharon Fridman, su libertad y juego en el escenario a la hora de bailar son asombrosos, es capaz de llevar un control extremo de su cuerpo en situaciones que pueden parecer de verdadero descontrol.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Arthur: Desde pequeño, no sé cuándo empezó... A bailar empecé más o menos tarde, pero desde los 13 años hacía teatro, se trabajaba mucho con improvisación y texto, desde una postura muy humana. Poco a poco fui teniendo más interés, iba a más clases, esto era en Francia. Por otra parte, siempre me gustó moverme. La danza la practicamos todos, todos bailamos en un momento u otro, en una fiesta... Y ahí me sentía guay, decía: -Qué pena que no me pueda tirar al suelo, porque está sucio, por la gente... Entonces, existía ese doble punto. También veía a mi padre, mi padre era el "Rey del rock & roll" en las fiestas. Supongo que hay un bagaje que viene de lejos y en algún momento empecé a pensar y a entender. Yo había estudiado cine y bellas artes, pero empecé a entender que las artes escénicas permitían reunirlo todo: se dan en vivo, tienen espacio para la música, el movimiento... de todo un poco. Desde ahí, me sentía bien con el cuerpo; siempre había hecho deporte, malabares, cosas... me

sentía más agusto en la expresión física que en la hablada. De pronto, me encontré aquí en España por unas razones... así... desviadas, busqué una escuela de teatro, y encontré la Usina. Allí empecé a tomar clases de teatro de manera más física y visceral, clases de expresión corporal, movimiento... empecé a bailar cada vez más. La profesora, Camille Hanson, me incluyó en un espectáculo suyo, en el que conocí a Koke Armero y a Mari Luz. Empezaron a surgir diversas propuestas, me sentía bien ahí. Yo tenía 20 años, cinco años atrás.

D: ¿Por qué bailas?

A: Yo creo que hay una relación del cuerpo con la música, tomo la música como la base, un poco como el lugar de donde vienen las ganas de moverse, es algo que creo que es común a todos. Las ganas de bailar, es placentero, tiene sentido porque te hace feliz. Y después, también, porque igual sentí que ahí tenía algo que decir, sentí que había gente que creía en mí, porque yo también hice otras cosas, pinté, esculpí, hice instalaciones... pero no había encontrado nada que dijera: -"Esto es para mí". Creo que la danza sintetizaba todo lo demás, por un lado me parece más directo, simplemente el gusto de sudar y de moverse, de volar y de salir un poco de tu compostura. Por otra parte, para mí, bailar es "la solución", me da la opción de ser el pincel, el lienzo, todo. No necesito nada más, me bastaba con el cuerpo.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

A: Pues no sé... Supongo que la primera vez fue en una fiesta... bailando con alguien claro, porque el CI está en muchos sitios, puedes entrar en contacto de muchas formas, como en un rock & roll, o cualquier otro baile, agarras al otro y hay un contacto que se establece, y empiezas a entender que hay un ritmo común, que puedes aprovechar ciertos movimientos y generar más, manipular al otro en algún momento, sin que se dé cuenta. Ahí puede que empezase, sin darme cuenta, yo creo que empecé por ahí. Pero mi primera vez de CI, siendo consciente, fue con Camille y con Koke. Koke tenía mucha más experiencia, es un profesor maravilloso, porque está muy a la escucha y es muy sensible, hace como si fuese una pelota, de repente se lanza, se agarra a ti y no pesa...

¿Qué sentí? Pues yo creo que es una sensación de sentirse muy libre, sobre todo cuando tienes al lado a una persona que tiene conocimientos y consciencia; y que, de alguna forma, está muy alerta y

disponible para ti. Eso da una sensación muy agradable, de pensar que puedes hacer cualquier cosa y que va a haber alguien ahí para recuperarlo y transformarlo. Puedes proponer cualquier cosa, el otro va a reaccionar, ¡eso mola!

D: ¿Cómo conociste a Sharon Fridman, en qué momento empezaste a bailar con él y qué te gusta de trabajar con él?

A: Sharon tiene una anécdota muy bonita de cómo me conoció a mí. Sobre la primera vez que me vio, y la cuenta muy bien, pero yo no lo conocí así. Porque esa fue su mirada, yo no sabía que él estaba mirando en ese momento. La primera vez que vi a Sharon fue en el Conservatorio de Danza Superior de María de Ávila, yo estaba tomando clases allí, era mi primer año, era muy difícil, porque las clases eran muy académicas, algunas se me daban muy bien, otras eran más difíciles, como el clásico que no tenía ni idea... y claro, era un lugar un poco duro, con represión de uno mismo, tienes que encajar en unos cánones, sentía que no tenía que ver con nada de eso. Tenía ganas de romper con eso siempre. Y un día, de pronto, llega este personaje, me aborda por el pasillo y me dice: -Hola, soy Sharon Fridman y me gustaría hablar contigo (risas). Yo no tenía ni idea de quién era él. Me dijo: -Soy coreógrafo y me gustaría reunirme contigo un día. Yo accedí, no tenía nada que perder, y bueno, fui a encontrarme con él, estuvimos probando cosas, me marcó unos ejercicios, propuestas, un fragmento de una pieza que él tenía, una improvisación entre los dos, y un solo con varias pautas... Ese fue el primer contacto.

D: Pero... ¿Él te había visto antes?

A: Sí, él me había visto en un ensayo, después me enteré... y trepando a un árbol, esa es la historia bonita que cuenta él. Yo estaba rompiendo un poco el día a día del conservatorio, porque ese lugar tiene mucha vida pero por otra parte tiene el academicismo. Esas cosas cuadradas: un lugar para fumar, otro para comer, las clases, tu taquilla... esas cosas... Entonces, es muy fácil encontrar un lugar donde tirarte, en este caso yo estaba en un árbol muy grande, que hay en el patio, que en este momento está muerto, es una pena... Pero sigue ahí, espero que no lo talen.

Después de todo esto, Sharon me dijo que tenía un nuevo proyecto y que tenía una residencia en el Centro Coreográfico de la Gomera, en Canarias, es un lugar muy bonito y muy bueno para ir a trabajar un tiempo. Me invitó, y yo accedí, aunque claro, me parecía un poco raro todo (risas), no sabía quién

era este tío, y me invitaba a la Gomera, los dos solos... en una isla...(risas), pero fui. Allí pasamos 10 días trabajando y conociéndonos, viendo qué cosas teníamos en común y qué diferencias, qué pasaba, qué podíamos contar, qué contaban nuestros cuerpos, dependiendo de dónde veníamos. Ahí empezamos a ser amigos, porque claro, entras en contacto y la otra persona tiene cosas que contarte, y no te aburres. Él estaba muy en mí, muy a la escucha, porque yo había empezado a bailar poco antes, él estaba buscando que me descubriese a mí mismo, estaba muy atento a la escucha, buscando hacia dónde me debía llevar para poder entendernos. Eso es lo que me gusta de trabajar con él, además de que me paga... (risas). Yo no sabía llevar la cuenta de los pasos de una coreografía ni nada, para mí era muy difícil. Así que estuvimos trabajando en eso, también en el CI y en el por qué de las cosas, de dónde venían, darles un sentido, eso ya es algo más teatral. Por esto a Sharon también le interesaba de dónde venía yo, porque en el teatro hay un objetivo para la acción. Muchas veces este aspecto el bailarín no lo tiene, simplemente baila, se mueve, que no quiere decir que esté mal, pero nosotros buscábamos además la dramaturgia en nuestro trabajo, un hilo conductor, y definir la relación entre los personajes que éramos.

D: En "Al menos dos caras" vemos la facilidad que tienes para relacionarte con el entorno, el espacio y con todos los objetos que habitan el escenario, además de con Sharon, de una forma muy arriesgada y jugando la mayoría del tiempo con el desequilibrio. Como espectadora, te puedo asegurar que provoca una especie de desasosiego en el público. ¿Eres consciente de este juego con el espectador?. ¿De donde surge esta idea y en qué te concentras para que todo salga bien, sin accidentes? ¿Cómo explicarías la sensación que debes tener para que fluya esta parte de la pieza sin problemas?

A: Esto es como cuando trepaba por los árboles, desde pequeño era una atracción, ¡es como un juego!, ¡es que es genial, tía!, ¡es una manera de volar!, de acercarte al cielo, de trepar, de ir de rama en rama. Nadie estaba allí, no había muchos humanos ahí arriba. Siempre me atrajo, yo quería ser mono de pequeño, ¡me parecía genial!. Para mí, los monos tenían una agilidad especial: primero, ¡tenían cuatro manos! ¿sabes?, porque tienen pies y manos con pulgares..., así que de alguna manera intentaba hacer lo más parecido a esto (risas). Pero ha sido un proceso creativo compartido también con Antonio Ramírez, el dramaturgo. Un proceso basado en pensar juntos, en por qué hacer o no el paso siguiente. Y esto está muy bien, porque hay un espacio para cada uno, para demostrar sus aspectos fuertes, donde

se encuentra seguro, y también invita a que transitemos por espacios no tan seguros, es ahí donde aparece el desequilibrio acompañado de la manera que tiene cada uno para resolver los problemas, eso es lo más interesante. Cuando trabajábamos en la Gomera, había una pared grande que me pedía subir a gritos, ahí fue cuando nació la imagen del hombre subido a la pared.

D: Pero... yo veo una pared y a mí no me entran ganas de subir...

A: Claro... a ti no, por eso te provoca desasosiego... a mí, de desasosiego... nada! (risas). Yo desde pequeño siempre quería estar en las alturas, como un fonambulista, no sé por qué, siempre he querido caminar por lugares que no son comunes. También hice espeleología, ahí caminas por sitios especiales y te sientes especial, y además te sientes bien. La facilidad de todo esto no sé de dónde viene, para mí supone lo mismo que esté Sharon o que haya una pared (risas). Hacer CI con un árbol o con una persona es lo mismo, es investigar y ver dónde te puedes apoyar, qué rama o qué parte del cuerpo es más resistente, cómo puedo liberar una mano... aprendes a que tienes que abrazarte con las piernas al árbol. Consiste en trabajar la estructura de tu cuerpo para saber cómo avanzar por otra estructura. Creo que tiene que ver mucho con la curiosidad, con demostrar que uno puede empujar los límites, y con el orgullo de conseguirlo. El miedo y la angustia de la que hablas, está en la gente, claro que somos conscientes, pero no solo yo, es una cosa de los tres. Pero conseguir eso es placentero. Me concentro en "no caer" (risas). En la obra, todos sabemos lo que tenemos que hacer y por dónde tenemos que pasar, es como en las películas mudas, que caen y parece imposible cómo hacen las cosas, que es como si no pasase nada... porque el tío se cae y justo había una tabla que estaba colocada en ese lugar de manera que permite que al personaje no le pase nada; o como en los dibujos de *cartoon*. También es una cuestión de confiar en el otro y de no permitirse caer, pongo mucha concentración en hacer como si las paredes fueran mi suelo normal, ¿por qué no?, si hemos aprendido a caminar por el suelo, que al principio nos parecía bastante jodido, por qué no aprender sobre otras superficies... (¡yo estaba feliz andando a cuatro patas!, no tenía el por qué aprender a andar de pie). De pequeño tenías ese dilema, podías hacer las cosas andando a cuatro patas o de pie, había una lucha, sólo porque las condiciones del mundo nos preparaban para que la normalidad fuese ir de pie, pues imagínate que la normalidad fuese ir sobre unas paredes que se mueven.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti?

A: La base del CI tiene que ver mucho con la escucha, la conciencia entra a través del cuerpo del otro.

D: ¿Qué te da el CI que no te da otro tipo de danza?

A: Yo creo que es algo especial que tienen todas las danzas que requieren la participación de varias personas. Por eso tienen mucho en común los bailes de salón, que a veces me río porque tienen un carácter muy estereotipado y muy formal, pero ya es contacto. En el tango, por ejemplo, está ese contacto, lo que pasa es que lo hacen desde una relación y unas posiciones mucho más claras. Pero el CI te da más libertad con el hecho de poder contar con más gente que estando solo, esa es una de las virtudes del CI, ¡que te permite tener 4 piernas y 4 brazos!. De alguna forma puedes aprovechar las extremidades del otro, si lo entiendes bien, en un momento dado, son tuyas también. Porque te pones en su centro y subes al tuyo y lo aprovechas, y eso es mejor que estar solo, tienes más posibilidades. Y si encima las juntas con las tuyas propias, pues estás ahí, multiplicando. Eso está genial.

D: ¿Qué diferencias crees que existen, si las hay, entre la gente que practica CI y la que no?

A: Esto es algo difícil de responder, porque no sabemos qué hace la gente en sus vidas, si practica o no. Pero una cosa es cierta, que te da una capacidad mayor para aceptar. Estamos todos en nuestro eje, en nuestro cuerpo, en nuestro equilibrio, pocas veces aceptamos dejarnos llevar por el otro y que el otro cargue tu peso, en el metro pasa, y es curioso ver qué es lo que pasa con ese contacto, pero es algo que no es habitual. Excepto en la intimidad. Por eso el CI tiene esa cosa de romper las barreras y permitir que no sea tan íntimo, tan tabú, tan problemático. Pero más que una cosa de tocar es una cosa de aceptar, de recibir la propuesta del otro, transformarla y hacerla tuya, es una forma de dialogar. Creo que la gente que hace CI, así como la gente que practica la improvisación en el teatro, está muy acostumbrada a que de pronto pueda pasar algo inesperado. De repente, estamos aquí en la entrevista y de pronto, me puedo ir, o me puedo tirar desde ahí arriba... Tú lo vas a transformar y vamos a seguir con ello como algo que forma parte de la realidad. Creo que eso es una de las cosas positivas que tiene el CI, como otras disciplinas también ¿no?.

D: ¿Utilizas el CI para el proceso creativo de las piezas que bailas?

A: Más que el CI como herramienta, yo creo que es la improvisación lo que es útil, porque se llama CI, pero muchas veces la improvisación ya no está, porque en nuestra obra hay cosas que ya están fijadas, aunque sí que han nacido de la improvisación. Esa es la herramienta realmente interesante. Pero para todo tipo de disciplinas, ya que te permite explorar en base a unas pautas pero te sorprendes, hay momentos en los que no sabes ni lo que haces, por eso es valioso, porque llegas a lugares a los que no llegarías si estuvieses intentando pensar qué es lo que tiene que pasar. Bueno... como en la vida, que te lanzas a la calle y no sabes cómo vas a resolver ciertas situaciones, pero encuentras la manera de resolverlo mientras estás dentro de esa situación, y encima puede que sea la mejor solución. Creo que la improvisación es un componente que está siempre en la vida, desde que nacimos, vamos improvisando, sí que es verdad que hay cosas que las planeas y te organizas para que salgan, pero también pueden verse afectadas por ese componente. ¡Desde el principio de todo!, en la materia había diferentes materias, diferentes animales que seguían su camino y, de repente, se juntaban en un lugar y tenían que resolver situaciones.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación?

A: Me parecería muy valioso, no solo por el CI, sino también por la improvisación, porque te deja libertad, y en la educación artística, por ejemplo, es importante tener esta libertad para poder transformar las cosas. Y en lo que se refiere al terreno físico, no solo te mueves y es algo creativo, sino que también fomentas la atención al otro. No hay rivalidad, porque la puede haber... Tú puedes querer ser mejor que el otro, pero a la vez necesitas de los demás para apoyarte, avanzar y crecer con ellos. Podría ser muy interesante, y sobre todo por el hecho de recuperar el contacto con la gente. La gente se acepta, sencillamente, no piensas si va a oler mal o va a pesar mucho... Obviamente habrá gente que te guste más o menos, pero ya luego tú puedes decidir, sabes que solo va a ser un rato y no te va a contaminar.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

A: Con gente que se dedica a ello, sí. Por el hecho de que te pones a probar algo... a intentar entender algún movimiento, entonces te pones a ello, porque estás muy acostumbrado. El otro día por ejemplo, con Sharon, en el aeropuerto, a las 7 de la mañana... intentando sacar un movimiento. Y bueno, en el metro también, es otro tipo de CI, pero me ha pasado, el no querer agarrarme a nada e intentar

mantener el equilibrio. Eso también tiene que ver con entender el entorno en el que estás e intentar amortiguar con tu cuerpo, o estar pasando entre la gente e intentar no frenar tu ritmo, esquivar al que va en el otro sentido. Todo eso no sé si es CI, pero sí que intentas entender el entorno, las fuerzas que hay, haces que no te afecten los obstáculos en tu trayectoria, juegas a que estos obstáculos te ayuden. Creo que una vez tienes esta sensibilidad, se manifiesta. Mejora tu capacidad corporal. Cuando empecé a bailar, pensé que me iba a permitir estar más alerta y ser más libre en la vida cotidiana.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

A: Todas, pero como en toda disciplina artística. Ya se sabe que es muy fructífero que se relacionen entre ellas, es un tema que está muy explorado. Sabemos que relacionándolas y pasando de una a otra entramos en una transformación de lo que era en un principio. Por ejemplo, Sharon y yo, que tenemos los dos mucho pelo... podríamos utilizarlo como pincel, llenarlo de pintura y a medida que vamos danzando se trazaría un recorrido que acabaría siendo una pintura. Esto es muy obvio ¿no?, pero se podrían pensar muchas más cosas...

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI?. ¿Qué hay que hacer?. ¿Qué aconsejas?

A: Siempre puede pasar, que alguien se piensa que eres más flexible de lo que realmente eres, o alguien se lanza con mucha fuerza. Pero esto forma parte también de los desajustes ¿no?, antes de saber los límites del otro, tienes que llegar a tocarlos. Hay que estar abierto a eso, hay que tener cuidado, obviamente, hacerse daño no es el objetivo. Pero en lo que se refiere a mí, una mala experiencia de sentir que me hacen daño de verdad, no me ha pasado. Bueno, en la primera *jam* que fui, sí que recuerdo que un chico se lanzó hacia mí y yo no estaba preparado para cogerle, así que cayó así ¡¡¡"pum"!!!. Bueno, esas cosas pasan... Creo que no se hizo daño, pero me sentí mal, porque si él se lanzó, probablemente, es porque algo hice que le dió la confianza para hacerlo... Pero bueno, es la dinámica que llevamos ¿no?, a veces piensas que te puedes lanzar al otro y que puedes volar con él porque va a estar... y a veces no está, puede pasar. Es como la vida, en una relación piensas que con la otra persona puedes hacer cualquier cosa... y de repente un día no está. Y ¿qué hacer? Pues yo creo que hay que plantearse qué es lo que ha pasado, y sobre todo, no tener miedo a volver a hacerlo. Es como cuando caes del caballo, que te aconsejan que vuelvas a subir, no tener miedo. Hay que buscar cuál ha sido el problema: la falta de atención, la escucha...

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

A: Es un diálogo, pero la cualidad que puedo destacar, es que es más directo que cualquier diálogo, va conectado a otro enchufe. Por ejemplo: si la palabra va por USB, esto va conectado por otro cable que tiene otro ritmo, es más animal y tiene mucha fuerza, es menos intelectual, menos pensado, y aunque pienses, luego puede pasar otra cosa. Tienes que sentir y entregarte al cuerpo. Nosotros, porque no estamos acostumbrados todavía a solo relacionarnos así, pero esto a medida que lo vas haciendo, se normaliza y se hace como un callo. Es muy directo porque estás abierto a todo, a flor de piel, estás en la posición que estarías en la cama con tu pareja por ejemplo, es como hacer el amor, es como pelearse cuerpo a cuerpo, y todo esto está abierto, tu cabeza y tus pensamientos van a la deriva sin pensar, por lo que puedes pasar por muchas sensaciones y sentimientos.

D: ¿Cómo describirías la danza CI en una sola frase?

A: Es un diálogo.

D: ¿Planes para mañana?

A: Estoy desarrollando con Cande, mi chica, un proyecto de un dúo. Tiene mucho CI y humor, es algo que me gusta mucho que ocurra en las piezas, el humor. Por otro lado, seguimos con Sharon y todo el equipo, trabajando para que todo vaya a más.



CRISTIANE BOULLOSA
(SALVADOR DE BAHÍA, BRASIL. 1967)
BAILARINA, COREÓGRAFA Y PROFESORA DE CI

DÉBORAH BORQUE, Lavapiés - Madrid. 23 ENE 2013.

Cristiane Boullosa fue una de las primeras profesoras de CI en Madrid. Fiel e incondicional a seguir a conciencia los principios de esta disciplina, siempre está en constante búsqueda de nuevos lenguajes expresivos.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Cristiane: Soy de Brasil, nací en Salvador de Bahía, y allí empecé a bailar desde muy pequeña con 3-4 años de edad en la Escuela de Danza y Arte Integrado de Marta Saback, donde tuve mucha suerte porque hacían un trabajo integral con los niños. Hacíamos música, artes plásticas, danza... y según las tendencias de cada niño, se le iba encaminando. Yo me quedé con la danza. Cuando me planteé a los 13-14 años qué era lo que quería hacer, supe que quería seguir con la danza.

D: ¿Empezaste haciendo danza clásica?

C: No, esta escuela era bastante atípica y toda la formación de danza tenía un abanico muy amplio, tocaba muchas técnicas, nuevas tendencias, se acercaba más a la experimentación, trabajábamos mucho el lado creativo... Así que, sobretodo trabajábamos la técnica de danza moderna e improvisación.

D: ¿Por qué bailas?

C: Porque es lo único que sé hacer... (risas) y es lo que me gusta.

D: ¿Tu primera vez de CI?. ¿Qué sentiste?. ¿Cómo acabaste dedicándote a la enseñanza del CI?

C: Pues mi primera vez de CI fue en esta escuela, porque siempre venía mucha gente de fuera. La directora que era una de las profes y también fue pintora, traía a mucha gente de fuera, venían muchos bailarines. Ella tenía una compañía de danza, en la cual me quiso meter con 14 años, pero habló con mis padres y mis padres le dijeron que no, que todavía tenía una trayectoria por recorrer. Aún así, ella me becó y gracias a ella seguí haciendo danza. Me metía también en los entrenamientos de la compañía. Entonces, sobre el año 1984 como venía mucha gente de fuera, vinieron a la compañía desde EEUU unas personas que habían hecho CI, pero era como muy salvaje. A mí me gusta la danza en todas sus vertientes, pero aquella vez se me quedó grabada. A veces todavía lo recuerdo, de hecho, hay material que uso que tiene mucho que ver con ese primer contacto. Lo que más me impresionó fue la sensación de coger los pesos. Había un chico muy alto, del que me acuerdo mucho, mucho, mucho... y eso fue lo que más me impresionó, que fuéramos capaces de soportar esos pesos y los impactos de gente tan grande... cuando normalmente en danza, ya se ve en los *portés*, que es el hombre el que carga a la mujer.

Cuando llegué a Madrid, a *Estudio 3*, Antonio del Olmo me pasó sus clases. Fue pura coincidencia, yo tomaba clases con él y él quería dejar las clases, vio que yo le podía dar un enfoque más dancístico y pensó que era la persona ideal, ya que él le daba a sus clases un enfoque más terapéutico y de crecimiento personal. En mi trabajo siguió interesándome el CI, pero a un nivel más estético, ya que le veía muchísimas posibilidades. También me interesaba por otras cualidades que tiene como: el cambio de rol (hombre-mujer), el juego con el peso...

Pero cuando realmente empezó a impactarme más el CI, fue al empezar a dar clases, por el resultado que veía en la gente, más que por mi vivencia. A mí el CI me da algo muy específico y en un rango muy pequeño, ya que hay otras técnicas como la improvisación en sí misma que me aportan también. Yo

tengo una vivencia de danza muy amplia, pero veo que con otros cuerpos que no han tenido estas vivencias, lo que les ocurre con el CI es muy potente.

D: Si preguntas por clases de CI en Madrid a cualquier persona que lo conozca, siempre sale tu nombre como gran recomendación, ¿a que crees que se debe el éxito de tu trabajo como formadora?

C: Ni idea, yo solo sé que a mí me gusta la danza. Y dentro de mi trayectoria en la enseñanza he pasado por muchas etapas, pero siempre me he preocupado por la gente que venía a mis clases, por que lo pasasen bien y sacasen algo de la experiencia.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti?. ¿Qué les dices a tus alumnos para que entiendan los principios del CI?

C: Para mí, la base es el respeto. Por otro lado, dentro de las clases hay un espacio dedicado a la preparación física. La persona tiene que estar en contacto con su propio cuerpo, porque si no, no puede estar en contacto con el de los demás. Dentro de ese contacto con los demás observamos: desde dónde nos encontramos, con qué foco, con qué objetivo, qué es lo que está ocurriendo; y dentro de todo eso, cuando nos encontramos ahí, tiene que haber un profundo respeto sobre lo que está ocurriendo y lo que se está estableciendo en la relación. Debemos respetar que lo que hay, es lo mejor que puede haber en ese momento, eso es algo fácil de decir, pero no tan fácil de vivir y de aceptar.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación?

C: Pues que te voy a decir yo, yo creo que el arte es importante y que cada vez lo están excluyendo más de las escuelas. En este momento la vivencia del cuerpo en la educación se lleva a través de la educación física, que no es que tenga nada en contra, pero no es lo mismo cuando es desde la danza. Y después está también el aspecto relacional: el aprender a respetarse, a ser tolerantes, a romper con jerarquías, a convivir... A mis clases viene mucha gente educadora y yo siempre pienso que de alguna manera eso estará afectando, otra cosa es que no esté regularizado, pero sí que se filtra de alguna manera.

D: ¿Qué diferencias existen, si crees que las hay, entre la gente que practica CI y la que no?. ¿Notas cambio en tus alumnos cuando acaban un curso?

C: Yo noto cambio en la relación con su cuerpo y con el de los demás dentro de las clases, y estoy

segura de que eso implica un cambio también en su vida diaria. Porque yo creo que lo que ocurre en nuestro cuerpo es un reflejo de cómo vivimos la vida. Entonces, a la inversa, también puede crear transformaciones ¿no?. Quiero decir, que si la vida transforma el estado de nuestro cuerpo, también nosotros podemos transformar la vida según cómo nos relacionemos con nuestro cuerpo y con el de los demás.

A veces sí que hay gente con la que acabo teniendo más relación y me cuentan sus experiencias, pero yo tampoco me quiero meter mucho en eso, porque una cosa que tiene el CI es que es muy potente a nivel social, pero para mí hay un peligro ahí de caer en un espacio gueto en el que se promueve que el CI es el espacio de la salvación, un espacio súper guay, donde encuentro a mis colegas... y esto me parece un poco delicado. No me interesa demasiado este aspecto social, no soy socióloga ni psicóloga, no es mi responsabilidad, el CI me interesa más a otros niveles... ¿Que ocurre esto?, pues me parece perfecto.

D: ¿Utilizas el CI para el proceso creativo de las piezas que bailas?

C: Sí que lo he usado mucho, y ahora llevo 4 años en un proyecto de improvisación y sí que utilizamos cosas del CI. Porque el CI, a nivel de trabajo de improvisación y no de CI, sí que me ha dado muchas claves para la relación espacial, para la interrelación, para el contenido que se desencadena con la relación de los espacios y los cuerpos, y sí que está presente en mi trabajo, aunque yo no diga "vamos a hacer CI". Lo utilizo para coreografiar, como herramienta, para alimentarme de esas cosas que te ofrece.

D: ¿Cuáles son tus referentes de CI más influyentes?

C: Mis referentes fueron, sobretodo, las primeras personas con las que practiqué CI en aquella escuela de Brasil cuando era pequeña. Y bueno, el estar con Steve Paxton, en el Centro de creación *L'Animal a l'Esquena* (Girona), no puedo decir que haya sido una influencia, porque fue muy poco tiempo, pero lo que me dio fue seguridad; y me dio, como si dijéramos, "carta blanca" para que siguiera haciendo las cosas como las estaba haciendo. Me dio confianza en cómo doy yo el material y cómo lo enfoco; y sobre mis principios básicos para ejercer, porque la forma se puede transformar, pero los principios y la ética del CI ahí están, a los que yo soy fiel desde que empecé con el CI.

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin

técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

C: Efectivamente, Steve siempre habla de que hay que estar preparado físicamente y además tener una técnica para practicar CI. Las *jams* son otra cosa.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti misma haciendo Contact en un lugar público?

C: No... pero sí que pienso mucho en ello... cuando voy por la calle, o cuando estoy en un sitio y me siento, o cuando veo los movimientos de los cuerpos. Pero también a la inversa, cuando estoy bailando se desencadenan en mi mente muchas imágenes de la vida cotidiana.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

C: Pueden tenerlas todas según cómo lo enfoques:

- La escultura, por el tema de la tridimensionalidad.
- La música, porque para mí, música y danza son lenguajes muy comunes y afines.
- El teatro, mucha gente que viene a mis talleres me dicen: -¡Es que esto es teatro, se podría hacer un *Macbeth* así! (risas).

¡Claro!, ellos ven la comunicación, la relación y la respuesta entre los cuerpos.

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI?. ¿Qué aconsejas?.

C: A ver... bajo mi experiencia de trabajar con el cuerpo, considero que ese estado te lo vas a encontrar en cualquier momento. Lo que pasa es que tendemos a proyectar sobre el otro nuestro malestar, cuando realmente el problema es nuestro, pero ese malestar se va a ir diluyendo y en el CI es más fácil resolverlo porque no estás solo. Porque primero lo proyectas en el otro y luego te das cuenta de que lo tienes que dejar ir. Y eso es más fácil cuando estás con el otro. Eso es muy potente, porque ocurre un conflicto, pero tú tienes el soporte de otra persona. Debemos aprender a dejar de culpar a la otra persona, porque la danza desaparece cuando la culpa o el problema está siendo proyectado en el otro cuerpo, ahí ya no puedes bailar. En cambio, si asumes que es algo que te está pasando a ti, y te dejas soportar por el otro cuerpo, desaparece.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

C: El factor relacional, porque para mí es uno de los grandes problemas en esta sociedad, cómo te relacionas, cómo nos relacionamos con todo. El CI te lo pone en bandeja, te da la oportunidad para observar cómo te relacionas con el otro, contigo mismo y con los conflictos, la vida es eso también. A nivel dancístico, el CI es un vehículo muy rápido para que el cuerpo entre en contacto con el movimiento, se flexibilice, baile...; para que esté activo. Porque puedes estar horas y horas bailando, viendo el movimiento, equilibrando tu energía...; y eso es fantástico, eso no pasa en otra actividad de danza.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

C: En estos momentos para mí es "relación".

D: ¿Planes para mañana?

C: (Risas) Pues en estos momentos creo que necesito un descanso. Sé que seguiré haciendo cosas, porque soy muy inquieta. Seguiré con mis clases, sigo teniendo también actuaciones..., pero necesito descansar y poner palabras a muchas cosas. Estoy en un momento de transformación, siento que algo viene... Pero no sé qué es.



DIANA BONILLA (MADRID, ESPAÑA. 1983)
BAILARINA, COREÓGRAFA Y PROFESORA DE CI

IRINA SBAGLIA (BUENOS AIRES, ARGENTINA. 1974)
BAILARINA, PROFESORA Y ORGANIZADORA DE FESTIVALES DE CI

DÉBORAH BORQUE, Lavapiés - Madrid 26 ENE 2013.

Tanto Diana como Irina son *contacters* en territorio nacional e internacional. Destacan por su labor organizando cursos, talleres y festivales de CI.

Déborah: Habladnos de vosotras. ¿De dónde venís? ¿De dónde vino vuestro interés por la danza y cómo comenzasteis a meteros en este mundo?

Diana: Mi nombre es Diana Bonilla, soy y resido en Madrid y empecé con el CI en el año 2000-2001. Yo empecé desde pequeña a bailar, cuando tenía 12 años, y siempre pensé que tenía un cuerpo horrible y que no podía bailar. Pero bailaba en mi salón, en mi casa, hacía mis cositas, me iba a los ensayos en el colegio, veía a las niñas bailar... Yo iba a mirar, y me encantaba. Miraba vídeos de ballet en mi casa, pero siempre pensé que no podía bailar. Hasta que un día vi un ensayo de unas amigas del colegio que estaban bailando sevillanas, una de ellas era muy amiga mía, esta vez lo vi desde muy cerquita, ya no era a la distancia de un escenario. Así que me fijé en los movimientos de los brazos, los pies, cómo se coordinaban... y al verlo de manera tan cercana me dije: -Yo esto tengo que aprender a hacerlo. Así que me metí a clases de flamenco. Al año siguiente me apunté en una escuela de mi barrio a clases de ballet, de flamenco, de todo... un montón de horas al día, y allí estuve 5 años. Yo veía a las mayores

que se tiraban al suelo y que no se hacían daño... me encantaba todo lo que tuviese que ver con movimiento. Esta escuela cerró, y una de las profesoras me dio un par de contactos de escuelas para que bailase contemporáneo... ya que yo le dije que me gustaba eso del suelo... Empecé a hacer cursos de contemporáneo en *Estudio3* y en *Carmen Senra*, en uno de esos hice un curso con Chevi Muraday y nos puso a hacer cosas de pareja, de subirnos uno encima del otro... yo decía: - ¡Pero esto es marciano!. Para mí era surrealista el tener que tocar a otra persona. En ese cursillo Chevi se nos aconsejó que teníamos que empezar a hacer CI, y me dije: -Voy a ver qué es eso del CI.

Así que me metí en una clase de CI de *Estudio3*, en esa primera clase supe que me encantaba. Así que estuve recibiendo clases 2 años con Antonio del Olmo en *Estudio3* y luego con Cristiane Boulosa en *Karen Taft*. Las clases habían comenzado con Ana Buitrago, luego pasaron a Antonio del Olmo y más tarde a Cristiane Boulosa. Entre la gente que hacía CI se creó un grupillo, Javier Melguizo tenía una nave por Usera y ahí hacía *jams*, pero era un grupo cerrado, al que ellos invitaban, eran como encuentros de amiguetes que querían bailar. Al año me invitaron a mí y empecé también a hacer *jams*, se hacían incluso encuentros de hasta 12 horas... Después, Javier Melguizo se fue de viaje y dejó la nave. Entonces empezaron las *jams* de *Estudio3* y yo ya me enganché. Al poco tiempo empecé a viajar, a hacer festivales y a enseñar CI, haré... 5 o 6 años.

Irina: Mi nombre es Irina Sbaglia, nací en Argentina y conocí el CI cuando vivía en Argentina. Yo pasaba temporadas en Ibiza y temporadas en Argentina, y en una de estas, mi hermano había comenzado a bailar y me llamó diciendo: -¡¡¡Buaaaah!!! Encontré una danza que es muy para vos!!!, te va a gustar. De esto hace 9 años. Yo era productora de televisión, pero desde pequeña estuve muy relacionada con actividades que tuviesen que ver con el cuerpo, hacía mucho deporte, y cuando dejé el deporte empecé a hacer masajes. Siempre tenía un gran interés por la investigación del cuerpo. Así que, llegué a Argentina y mi hermano me invitó a un festival de CI para que yo me encontrara con la danza, eran dos días de clases, de CI, de esferodinamia y *jams*... y "me partió". Estuve dos meses recomponiéndome para poder asistir a una *jam*. En uno de mis viajes por Argentina, me encontré con un amigo mío que había estado también en el festival y empezamos a bailar al lado de un río... cuando volví a Argentina, ya empecé a bailar, pero empecé a bailar en *jams*, no había tomado más clases que las del festival,

porque justo en aquella época había como cuatro *jams* a la semana en Buenos Aires e iba a todas, de repente, bailaba todo el rato. Sentía que era lo mejor que podía hacer en aquel momento.

En medio de todo esto me fui a Ibiza a vivir, allí no había CI. Me encontré con una chica a la que también le había pasado esto, nos hicimos muy amigas y empezamos a dar clases, o mejor dicho, a compartir esta experiencia. Sólo habían pasado 6 meses desde mi primera experiencia con el CI, pero yo sentía que debía compartir esto. Era una pasión por bailar. Después de un año compartiendo, nos dimos cuenta de que para poder montar una *jam* en Ibiza, tenía que pasar mucho tiempo hasta que la gente entendiera lo que era la energía de una *jam*. Entonces decidimos hacer un festival, para atraer a bailarines, porque en realidad lo que nosotras queríamos era bailar. Después de ese año, llegó más gente con mucha motivación por enseñar. Yo seguí involucrada en la organización de cosas de CI.

Este último año he vuelto a querer "compartir la experiencia" más que "enseñar", ya que mi experiencia siempre ha sido en *jams* y mi estructura de enseñanza tiene que ver con esta exploración, con poder generar espacios que den pautas para que otros exploren. Porque yo no tuve una relación con la técnica del CI.

Diana: Sí, indirectamente...

Irina: Sí... bueno...La relación que tuve con la técnica del CI me llegó indirectamente por medio de *jams*. Para mí el CI es eso, es "ser" desde donde "estás" y lo que empieza a suceder en este compartir. Yo no tuve esta experiencia de clase, sin embargo conozco a mucha gente que lleva como siete años yendo a clases y no han ido a una *jam* en su vida, yo me sorprendo y me pregunto: "¿Cómo has hecho eso?". Mi experiencia es tan opuesta en ese sentido... Pero también está en cómo soy yo, soy autodidacta y exploro mucho cuando algo me apetece: busco libros, voy, bailo, incluso no solo iba a *jams*, sino que generaba encuentros privados de danza con compañeros. Y cuando empecé a organizar festivales, también empecé a tomar clases, entonces, mi acercamiento a la clase consistía en verbalizar la experiencia, exponerla de manera que otros llegasen a espacios así.

Diana: No todo el mundo tiene la capacidad de auto-guía, a veces ves a gente perdida y las clases te ayudan a eso, a poder auto-explorar tu movimiento.

Déborah: ¿Cuál es la base del CI para vosotras?

Irina: Para mí es que “hay tantas formas de bailar CI, como personas”, porque cada uno puede tomar algo que le parezca interesante para explorar, por eso, uno de los principios básicos para mí es “la exploración”.

Diana: Yo quiero añadir la importancia que tiene aquí lo físico, y los mecanismos que tiene el cuerpo a la hora de moverse. Obviamente se le da muchísima importancia a la gravedad, porque es la fuerza con la que el cuerpo lidia, y lo que hace el CI es poner el ojo en investigar qué ocurre físicamente entre ese cuerpo y esa gravedad. Cada cuerpo es diferente, cada cuerpo tiene diferentes tensiones en los músculos, diferentes formas, por lo tanto la forma de bailar CI es diferente y ahí está lo rico, además con el CI se le añade la relación al espacio y a los otros cuerpos. Luego están otros planos no solo físicos, entra todo lo que se llega a desencadenar emocionalmente, todos los estados mentales a los que lleva el CI, que me parecen muy interesantes, ya que puedes elegir si explorarlos o no, y están ahí igualmente. Pero una cosa importante es “nunca perder lo físico”, ya que si la cosa deriva y se convierte solo en una experiencia vivencial, para mí deja de ser CI. El CI te enseña unas cosas acerca del mundo, de tu cuerpo y del espacio, que no te enseñan otras técnicas por el simple hecho de poner la atención en “qué pasa contigo y con la gravedad”.

Irina: Sí, no hay que perder esa fisicalidad, partes de ella, y siempre hay que volver a ese punto.

Diana: Sí, porque eso ocurre... que te vas... y vuelves... aunque para mí, lo más grato es cuando todo eso está. Pero al final todo se traduce al cuerpo, ahí la danza es mucho más potente.

Irina: Otra cosa es la improvisación, ya que todos tenemos unos patrones de movimientos que acostumbramos a hacer y a repetir. Con el CI entras en un espacio donde te puedes permitir el poder

quebrar todas esas cosas y dar entrada a lo nuevo en ese lugar. Eso es para mí lo “infinito” que abre el CI. Ese mundo infinito de posibilidades. A mí lo que me gusta de esto es que todos practicamos esos principios pero nadie agarra un papel y te dice: “Estos son los principios del CI y tienes que hacer esto y esto”. Tu vas a una *jam* y nadie te dice eso, igual te dicen que observes lo que está pasando... te dan consejos, pero no son principios escritos.

Diana: De hecho, a veces cuesta, porque ves cosas en las *jams* que a ti no te gustan. Porque llevas doce años bailando CI y dices: -¿Y este *colgao*?. Y te dan ganas de ir y decirle cuatro cosas como reglas: -Mira, esto no, esto no, esto no y esto sí. Pero yo no soy capaz de hacerlo, porque a lo mejor sus reglas son otras, y ¿por qué no nos podemos entender?.

Déborah: ¿Qué diferencias creéis que existen, si las hay, entre la gente que practica CI y la que no?

Irina: Esta pregunta la puedo evaluar simplemente desde mí misma, y para mí sí que existe una diferencia, y es que con las personas que practican CI tengo una resonancia, y muchas cosas en común que sé que nos tocan. Siento que la práctica misma de CI desarrolla condiciones, y cuando te encuentras con esa gente, sientes que ese lugar también está.

Diana: Yo creo que “diferente” no es la palabra correcta para hablar de esto, porque todos somos diferentes. Pero sí que creo que la gente que practica CI comparte unos códigos de entendimiento que se practican y están ahí, a veces no tienes ni que nombrarlos, pero se entienden. En cambio, te encuentras con un grupo de astronautas y te sientes un extraterrestre porque tienen sus códigos y formas de entenderse, como puede ser un grupo de pilotos de coches, o economistas... tienen otra manera de relacionarse con el mundo.

Déborah: ¿Utilizáis el CI para el proceso creativo de las piezas que bailáis?

Diana: Para mí es básico pero nunca lo vivo como un “estoy usando el CI para crear algo”. A veces incluso lo vivo como una *lacr* (risas), porque me cuesta mucho salir del patrón de “la improvisación”, que es

maravilloso, pero por este mismo motivo, a veces, me cuesta fijar material, cosa que para según qué tipo de creaciones es importante.

Irina: A mí me pasa algo parecido, el CI me abrió a la escena, y cuando me abrí a la escena, me di cuenta de cuán integrado llevaba el CI aunque no lo estuviera bailando. Estar parada en un espacio y percibir todo lo que está pasando de manera integradora es una de las herramientas que el CI te ayuda a expandir. A nivel escénico y creativo, te nutre muchísimo. El CI te despierta las células, y cada vez estás más viva, como que no necesitas mirar para escuchar qué está pasando.

Déborah: Entonces, ¿Pensáis que es bueno que los actores hagan CI?

Diana: Sí, de hecho, en España hay muchas más escuelas de actores que hacen CI que escuelas de danza. Si preguntas a actores, muchos de ellos lo han practicado, cosa que es raro que suceda en conservatorios o escuelas de formación.

Irina: Sí, yo fui a una escuela de clown, donde enseñaban CI para los clowns, era CI aplicado a la escena, lo usaban como herramienta.

Diana: Sí, como entrenamiento para el cuerpo, para abrir el cuerpo a la relación con otra gente...

Déborah: ¿Qué os parecería si se aplicara el CI a la educación?

Diana: En el EMOCIE, que es un encuentro que hicimos en diciembre, conocí a dos profesores de educación de los cuales uno de ellos, Javier Prieto, trabaja mucho con el CI y nos enseñó lo que hacía. Trajo material para mostrarnos, y considero que el resultado era muy positivo. Hay algo que sucede a nivel social que es bestial, la desconexión con el cuerpo. Somos cabezas andantes, lo único que nos enseñan desde que nacemos hasta que morimos es a desarrollar toda la parte mental y no la conexión con el cuerpo. Creo que es importantísimo que haya un equilibrio entre una educación física (no como la que hay ahora), una educación mental, y una educación emocional; y todo eso que se integre de alguna manera.

Irina: Yo no estoy a favor de la educación estatal, por lo que elegiría una educación más integral, en la que haya más cosas que estén contempladas. Y por lo que sé... las escuelas de este tipo ya están aplicando estos conceptos, no como el CI en sí, pero sí algunos de estos principios.

Déborah: ¿Qué otras disciplinas artísticas pensáis que pueden tener relación con el CI?

Irina: Yo siento que el CI te abre y te pone disponible a recibir otras disciplinas. Y que además estas otras cosas nutren tu forma de danza.

Diana: Yo pienso lo mismo.

Déborah: ¿Habéis tenido alguna mala experiencia bailando CI? ¿Qué aconsejáis?.

Diana: No todas las experiencias que tienes son positivas, ni sales de ahí pensando que ha sido lo más, pero eso sirve para apreciar todas las experiencias sean como sean. Eso es lo que te hace seguir aprendiendo, porque si no, siempre vas a buscar la danza placentera... o el volar mogollón... y entonces vas de frustración en frustración.

Irina: Uno de los principios que te enseña el CI es que tú eres responsable de lo que está pasando, tú tienes el poder, no hay nadie más que lo tenga. Y si estás viviendo una experiencia que no está siendo buena, tú tienes el poder de salirte de ella. Es algo que está implícito, tú puedes cortar una danza desde el momento en el que hay algo que no te gusta, que no te sienta bien, que no quieres bailar con esa persona y no sabes por qué. El CI te da el poder. Es una danza que no crea una víctima, crea una relación de igualdad, y parte de esa igualdad consiste en aprender a decir: -No quiero esto, no importa si entiendo o no lo que está pasando, es algo que no me gusta, y no. Por otro lado también puedes decidir: -Ahora me quedo ahí porque estoy aburrida, y estoy explorando por qué estoy aburrida. Pues bueno, perfecto, pero hay algo de ahí que es importante, y es que tú eres consciente, que tú estás haciendo una elección.

Diana: Sí, el CI te enseña mucho a tomar decisiones.

Déborah: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacaríais?

Diana: Yo destacaría a nivel físico: la fluidez y la continuidad, ya que si entras a practicarlo bastante, consigues eso, fluir continuamente, que puede llegar a ser hipnótico e incluso aburrido a veces... Y por otra parte destacaría la posibilidad que te ofrece de "estar en el presente y jugar con lo que hay".

Irina: Yo creo que eso está en el momento de cada uno. Eso para mí fue cambiando a medida que fui viviendo y experimentando en el CI. Ésta también es una posibilidad que brinda el CI, que tú puedes estar explorando una cosa en un momento dado y al mes siguiente estás explorando otra. En este momento yo destacaría la posibilidad que me da de ampliar mi consciencia cuando entro en ese viaje conmigo misma, en el que claramente sabes que entras a nivel físico, mental y emocional.

Déborah: ¿Cómo describiríais la danza CI con una sola frase?

Irina: Para mí es: "La vida reflejada en la danza, y la danza reflejada en la vida".

Diana: Es la danza que utiliza como material el cuerpo, su estructura y la gravedad. (risas) Ayyyyyy!!!
Queda un poquito cojo... pero no es mentira tampoco... (risas)



JAVIER PRIETO (ZAMORA, ESPAÑA. 1974)
CONTACTER Y PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DÉBORAH BORQUE, Skype: Berlín-Zamora. 19 MAY 2013.

Javier es profesor de educación física y bailarín de CI. Introduce el CI en sus clases.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Javier: Soy Javier Prieto, profesor de educación física y vivo en Benavente (Zamora). Dentro de la educación física hay un bloque que es "la expresión corporal", que siempre me gustó mucho. Cuando estudié educación física teníamos incluso un grupo de teatro, desde ese mundo es con el que más he contactado con el mundo de la danza y también en el CI, a raíz de hacer cursos de expresión corporal. En el CI, mi incursión fue más concretamente cuando hice un curso que iba sobre el contacto, con la profesora Beatriz Fernández Díaz, de la universidad de Valladolid. En ese curso hicimos un poco de danza por contacto, yo creo que ella en aquel momento tampoco sabía demasiado sobre la danza CI, pero sí que había oído hablar algo y nos comentó un poco de qué iba... y yo dije: -Esto tengo que aprenderlo yo... Empecé a hacer cursos en la Universidad de León y los primeros profesores que me gustaron mucho fueron Eckhard Müller y Daniela Schwartz (organizadores del Festival de Freiburg), luego fui a un EMOCIE también, un encuentro de maestros de CI.

D: ¿Por qué bailas?

J: Es un poco difícil de explicar... pero supongo que... por sentirme vivo. Por sentirme en el aquí, en el presente y disfrutar.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

J: Para mí fue como un paso más dentro de la expresión corporal y más concretamente la danza libre, ya que si con ésta tienes que dejarte llevar solo, descubrí que con el CI, te podías dejar llevar y fluir con otra persona. Eso fue fantástico, pensé: -No tengo ni idea de lo que estoy haciendo... ¡pero esto funciona!.

D: ¿Por qué has decidido introducir a tus alumnos al CI?

J: Creo que en la educación física estamos en un concepto de cuerpo-máquina o incluso cuerpo-percha, "entrenamos para tener un cuerpo bonito", pocas veces lo hacemos de un modo vivencial o expresivo. Sobre eso es sobre lo que a mí me gusta trabajar, me basta con que tengan aunque sea, un instante expresivo o vivencial. Utilizo el CI como un paso más dentro de la expresión corporal.

D: ¿Y cómo se lo toman los alumnos?

J: Bueno... hay veces que me resulta difícil dentro de la educación, porque una de las cosas que pretendo es que disfruten del cuerpo, y como la educación es "Educación Secundaria OBLIGATORIA", ellos muchas veces van "obligados" a clase. Entonces, si mi objetivo es que disfruten... ¿Les estoy "obligando" a disfrutar? (risas) eso no se puede. Pero bueno, ¿cómo se lo toman? Pues... normalmente no lo entienden, salen de clase preguntándose: ¿Qué hemos hecho aquí?. Pero yo el primer año que hice expresión corporal también salía con cara de no entender nada y sólo después de un año de clase empecé a entender algo. Aún así, me parece perfecto, porque también trabajamos desde el "no entender". Ellos me piden hacer deporte, vamos, la educación física que han practicado toda la vida, aunque cuando tocamos el tema de la expresión corporal y el CI me comentan que les parece interesante. Así que pienso que introducirles en este mundo y que sepan que existe no está de más.

D: Por lo que me cuentas, tus alumnos son de Secundaria y te cuesta introducirles al CI. ¿Crees que sería más fácil si ya se les introdujese desde Primaria?

J: Por supuesto, mira, cuando yo empecé hace 15 años a dar clases, me resultaba muy difícil conseguir que los chavales bailaran. Ni siquiera aeróbic, que era una cuestión de ponerme delante de ellos y que imitaran mis pasos. Decían que eso era de niñas y se negaban en rotundo. Ahora todo el mundo baila, ¿por qué?. Porque ha habido un cambio, en Primaria han tenido experiencias de este tipo, la sociedad les ha enseñado programas de TV en los que baila todo el mundo y ellos lo valoran, lo han normalizado. Por lo tanto, esto podría pasar con el CI. Pero hay una cosa que me daría miedo, y es que muchas veces cuando se propone algo en la educación formal, se estropea. Pasan a ser "vacunas" y depende de cómo lo planteemos se lo toman como una obligación y por lo tanto, un rollo. Imagínate que te obligasen a bailar en una *jam* de CI. Por eso hay que "escuchar" por dónde van los alumnos y el ritmo de la clase, porque a veces yo he llegado a pedirles incluso perdón por tal vez forzarles un poco y llevarles a un sitio que quizás no entendían.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti?

J: A veces me gustaría parecerme al CI, una de las cosas por las que me gustaría que esto sucediese, es por la característica que considero fundamental y básica que es "la escucha". Además, el CI puede terminar convirtiéndose en un ejemplo de actitud frente la vida, ya que la improvisación te permite estar alerta y despierto para recibir y aceptar el factor sorpresa, de manera que aprendes a lidiar con él o a dejarlo pasar... por esto, en mis clases también me gustaría ser como el CI, aunque ahora mismo me siento mejor que cuando empecé a dar clases, ya que a veces me rebotaba e intentaba luchar de frente contra cosas que pensaba que no podían ser así. "¡No, chavales, no! ¡Esto no es así!" (risas)... y piensas: "¿Cómo que no es así? Claro que es así... ¿no lo ves, que es así?..." (risas). Ahora manejo todo esto de otra manera...

D: ¿Notas cambio en tus alumnos cuando practican CI?

J: Sí, se nota la diferencia al pasar de practicar algún deporte, a hacer actividades cooperativas... A veces me cuesta hacer deportes, y ellos los piden, entonces yo les enseño fotos de sus caras cuando salen de practicar un deporte: enfadados, compitiendo... y sus caras cuando salen de hacer CI o cualquier otra actividad: felices, contentos... o si no lo han entendido, por lo menos no salen enfadados, salen extrañados, con el conflicto cognitivo, que es el que a mí me gusta.

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

J: A mí me encanta el concepto de la *jam*, esa integración libre, la escucha, yo he visto participar a niños con gente de más de 60 años, he bailado con ciegos, con discapacitados... El ambiente de la *jam*, que te permite armonizar toda esa variedad, es una enseñanza.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

J: Sí, el CI te mete en una especie de actitud. Te sorprendes cuando vas por la calle contactando sutilmente con las paredes... muchas veces ya está integrado, incluso a veces siento que me miran mal... si me pongo a bailar en la verbena de un pueblo, la gente baila paso dobles, y yo voy por ahí rodando con la gente de pronto... pero con mucha escucha ¡eh! (risas). Tengo ganas de practicar y de bailar, aquí en Benavente no lo puedo hacer con mucha gente, estamos montando un seminario de CI para iniciar a gente y así poder bailar... que en el fondo es así como comenzó el CI, la gente necesitaba seguir practicando aquello que les había gustado tanto.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

J: Yo siempre he visto que tenía una posible relación con el teatro y con trabajos de cuerpo.

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI?

J: No me he lesionado nunca, como mucho rozaduras, lo normal. Pero creo que con la escucha, la aceptación de los límites, el no forzar en ningún plano, ni físico, ni emocional, no debe haber problema. Incluso tengo una lista para mis alumnos de cómo hacer CI evitando lesiones que se la paso cuando les introduzco a la práctica. Pero repito que, considero que con la escucha está casi todo resuelto.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cual destacarías?

J: Dependiendo del contexto donde se desarrolle, hacer CI con adultos no es lo mismo que hacerlo con adolescentes. Yo trabajo el CI también en educación no formal, en una *Asociación Juvenil de los Scouts*, y también ahí se aprecia la diferencia. En la asociación hemos hecho cosas intergeneracionales, incluso

llamamos a Carolina Becker y estuvimos haciendo actividades con ella como unos dos o tres días, con pequeños, medianos y adultos por separado, luego hicimos una *jam* todos juntos, fue maravilloso. Pero claro, si te hablo de la Educación Secundaria Obligatoria, no es lo mismo. En las actividades de la asociación juvenil, les propongo a los chavales exactamente lo mismo, y no tiene nada que ver, porque la esencia en estas actividades es "voy porque quiero" entonces claro, cambia todo, ahí sí que te atreves a proponer cosas como una *jam*, sin embargo en clase... todavía no funciona eso, porque no se mueven... no tienen suficiente confianza. Una vez un chaval me dijo: -Yo es que veo que esto es muy difícil porque necesitaríamos tener mucha confianza entre todos nosotros y llevarnos muy bien para atrevernos a mostrar cómo realmente somos y que no nos rechacen.

D: Es interesante que salgan este tipo de declaraciones entre los alumnos ¿no crees? El hecho de que tomen conciencia de que les falta confianza y del miedo al rechazo.

J: Sí, hay una cosa que a mí me gusta mucho, y es que estas cosas sucedan, aunque a veces siento que me paso un poco, pero no lo puedo evitar. Por ejemplo, hay una actividad que me gusta mucho y suelo hacer dependiendo de cómo vaya el grupo, y es que nos sentamos en círculo, hacemos un poco de relajación imaginando una historia y les planteo que están allí porque van a superar una "prueba de valor hindú" (risas), que consiste en que salgan al centro y se muestren tal cual son: bailando, dejándose llevar y siendo ellos mismos delante de todos los demás... y claro... ¡No sale nadie! Bueno... a veces sí! (risas). Pues lo único que quiero trabajar ahí es "el miedo al ridículo": -Eso que tienes ahora mismo en el estómago, ¿por qué lo tienes?, ¿a qué tienes miedo?, ¿por qué ese movimiento es muy tuyo?.

Entonces entran en un estado, que pienso que es interesante que exploren "el miedo al ridículo", que se enfrenten a él y que vean hasta qué punto nos afecta en nuestras vidas, que no lo esquiven. Que valoren si es positivo o no, ¿para qué existe?, a lo mejor nos protege de algo...

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

J: Fluir sumándonos.



JAVIER MONZÓN (MADRID, ESPAÑA. 1986)
BAILARÍN DE LA COMPAÑÍA NACIONAL DE DANZA

DÉBORAH BORQUE, Madrid. 7 JUNIO 2013.

Javier pertenece a la Compañía Nacional de Danza. Siempre abierto al juego y a la innovación. Lo conocí al verle bailar para una coreografía de Iván Pérez (coreógrafo español afincado en Holanda), me impresionó tanto la parte final de la coreografía, un dueto donde Javier y Allan (su partenaire) bailaban CI, que no puede evitar contactarle.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Javier: Me llamo Javier Monzón, nací en Madrid en el 1986 y empecé desde muy pequeñito en el mundo de la danza. Sin tener ningún referente en mi familia que se dedicara a ello, desde que tenía 4 años estaba bailando en todas partes, siempre estaba ahí para darlo todo en cualquier tipo de fiesta, y a los 5 o 6 años es cuando empecé a decirle a mis padres que yo quería bailar, que no quería ni fútbol, ni natación, ni nada. Tuve la suerte de que mi madre me llevó al Conservatorio profesional de danza aquí en Madrid, en la calle Embajadores. Hice las pruebas, me cogieron, y empecé allí la carrera con 8 años. Creo que hice 9 años de carrera, al principio hacíamos flamenco y clásico, todavía no te daban a elegir, pero cuando ya tenía 15 años tenía que decidir, yo elegí el clásico porque me gustaba más dar

saltos y hacer piruetas. A los 17 años decidí hacer la prueba para una audición de la Compañía Nacional de Danza (CND) de España, para la Junior, me sentía preparado para bailar y para pasar de las clases al escenario, me cogieron y estuve un año y medio o dos, y luego me fui al *Nederlands Dance Theater*, donde estuve 5 años. Ahora, estoy aquí de nuevo, desde hace cuatro años con la CND.

D: ¿Por qué bailas?

J: La verdad es que fue algo tan natural, desde pequeño, que nunca me lo planteé... lo tenía clarísimo...

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

J: Yo hice la carrera de danza clásica, trabajábamos contemporáneo, tocábamos algo de técnica limón, pero muy poco. Cuando entré en la Compañía Junior Nacional, con 17 o 18 años, Chevi Muraday vino a hacer una creación y fue la primera vez que tocamos CI en escenario, y la verdad es que me gustó y me interesó, estaba muy acostumbrado a bailar sólo clásico, que es mucho más lineal... el CI tiene un punto más personal, entras en un mundo diferente, que no tiene nada que ver.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara la danza CI a la educación?

J: El CI está en la calle constantemente, está aquí con nosotros ahora mismo, es una relación. Creo que sería interesante aplicarlo sobre todo en gente joven, porque si te acostumbras a desarrollarlo a una temprana edad, es más fácil que empezar a los 35 años por ejemplo... Cuando eres joven eres más inocente y dejas que te pasen las cosas, te lanzas a la vida. Cuando eres más mayor a veces buscas que te pasen las cosas. En el CI esto pasa también, que si buscas un momento bonito, no sucede, a veces sólo sucede si te dejas llevar. El CI no es nada fácil, yo recuerdo la primera vez que hice CI, me resultó difícil, tienes que desnudarte delante de todo el mundo (metafóricamente), sentirte tú mismo, y tener contacto con otra persona de manera natural y que fluya. Si el CI se aplicara a la educación, puede que la comunicación fuese más fácil, porque te abre la mente a niveles que entiendes mucho mejor el lenguaje de las personas, puede que desarrollásemos otra forma de acercarnos a las personas y de entendernos desde el CI, incluso sin hablar, es una cuestión de energía. Tú ves a una persona y puedes percibir cómo está, si está, o no está receptiva. Yo veo a los niños cuando juegan, se pelean y se ríen, e identifico ahí también el CI, eso sucede constantemente. Cuando eres más mayor tienes prejuicios y

es más difícil que esto suceda, por eso me parece interesante añadirlo en educación para que los niños desarrollen otro tipo de cosas. Si ves vídeos de youtube, de niños haciendo CI, ellos no son conscientes de nada, simplemente están pasándose el "bomba", a veces se van a caer, pero luego se enganchan y lo recuperan y van por ahí... Y sin ningún conocimiento de técnica, fluye.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti?

J: Es una búsqueda muy personal, se trata de encontrarte a ti mismo, buscar cómo estás tú, cómo te levantas esa mañana, si estás más o menos sensible, y después, buscar a la otra persona. La danza surge dependiendo de cómo estés tú y de cómo esté la otra persona recibiendo tu energía. Has de ser tú mismo y dejarte llevar.

D: ¿Qué diferencias existen, si crees que las hay, entre la gente que practica CI y la que no?

J: El nivel de percepción respecto con la gente y con el espacio. Con la danza clásica también pasa, como con cualquier danza, pero la diferencia es que la danza clásica es más lineal y cuadrada, en cambio, en el CI no hay límites, de esa manera puedes jugar a un nivel único.

D: ¿Cuáles son tus referentes de CI más influyentes?

J: Chevi Muraday, que fue con el que trabajé CI por primera vez, y es una persona con la que todavía tengo contacto y conozco su trabajo. También, por ejemplo: Marina Mascarell, Idan Sharabi e Iván Pérez. Con este último tengo una anécdota fantástica:

Estábamos trabajando para un espectáculo en el Escorial durante dos meses, era una pieza de tres, pues el día del estreno salió algo totalmente diferente a lo que llevábamos trabajando durante todo ese tiempo, incluso fue mejor. Es lo que tiene el CI, que a veces salen cosas que no han pasado nunca, aunque lo estés trabajando, no se vuelven a repetir.

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

J: Yo he notado que sí, que la técnica en CI es algo que se desarrolla, pero evidentemente hay gente que tiene una sensibilidad especial que le facilita el poder bailar CI sin técnica, y no por eso está peor. La

técnica sirve para perfeccionar, pero a nivel sensorial, hay gente que lo lleva dentro y lo puede bailar.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

J: El CI está ahí fuera, siempre, a veces no nos damos cuenta, pero está, por ejemplo, en una reunión con amigos. Y si además estás practicándolo en tu vida, estás más abierto y más conectado con todo.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

J: No tiene límites, lo puedes aplicar a cada cosa.

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI?

J: No, todas son buenas, incluso cuando no consigues entrar en el juego, es positivo, porque ya estás en la búsqueda. Como la propia vida.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cual destacarías?

J: La búsqueda, el encontrarte a ti mismo y cómo llevar eso hacia fuera con la otra persona sin estorbar, saber manipular la situación en cada momento, tanto si es lo más contrario, como lo más fluido. En la vida es lo mismo, te van a llegar cosas que no te van a interesar o no te van a venir bien y no son cómodas, pero tienes que cogerlas y has de saber cómo manejarlas y transformarlas para que a la hora de lanzarlas, se conviertan en algo cómodo para ti o para el otro hasta llegar a aceptarlas.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

J: Jugar, intercambiar, conocerse.

D: ¿Planes para mañana?

J: En este momento me gustaría iniciar una búsqueda más profunda a nivel personal y artístico que pienso que por ejemplo el CI y la danza contemporánea me pueden ofrecer. Creo que se puede llegar muy lejos, eso es lo que ahora mismo me interesa más. Sobre todo, porque parece que con la edad la danza tiene una caducidad, pero hay otros caminos para seguir descubriendo y desarrollando piezas que a veces con lo más mínimo están llenas de todo, ya sea jugando con unas manos, con unos pies... no hace falta tener un físico inmenso para hacer algo interesante, los impedimentos físicos pueden ayudar a que la danza evolucione hacia otro lugar, con otra madurez, otro sentido, otro peso, no tiene ni fin, ni límites, ni caducidad.



KOKE ARMERO (MADRID, ESPAÑA. 1971)
ARTISTA, PERFORMER Y CONTACTER

DÉBORAH BORQUE, Madrid. JUNIO 2013.

Koke pertenece, junto con otros, a la primera generación de *contacters* que apareció en España. Es interesante conocer su trayectoria y su punto de vista con respecto al CI.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Koke: Pues yo empecé tarde, lo primero que hice de cuerpo fue circo. Hay una técnica de circo que se llama *Contact*, que consiste en mover una bola con el cuerpo, yo estaba haciendo un número con esta técnica y conocí a una bailarina que me habló del CI, tenía 25 años. Así que me fui a *Estudio 3* a tomar una clase para probar y, por qué no, aprovechar y montar un número. Allí me encontré con Ana Buitrago, ella había estudiado en Amsterdam y, si no me equivoco, fue la primera mujer que introdujo en Madrid las clases regulares de CI. Anteriormente se habían dado *workshops* de CI, pero no había clases regulares. Al ver cómo se movía me quedé alucinado, era increíble.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

K: Me enamoré del CI y de la posibilidad de descubrir el cuerpo a través del movimiento, fue un regalo,

porque en el circo yo hacía más malabares, que era más estático. Además el CI es un encuentro con el cuerpo que no es nada traumático, porque no hay cosas que estén mal o bien como en otras danzas donde el profesor te marca los pasos y en las que en ocasiones te puedes sentir como un pato... Yo, el CI lo sentí como un despertar, como un encuentro muy gratificante.

D: ¿Por qué bailas?

K: Yo siempre he tenido inquietudes y sobre todo la inquietud de comunicar, antes era pintor y también esculpía. Las cosas han ido apareciendo en mi vida y desapareciendo, no se muy bien por qué. Pero la danza me ayuda a comunicar y ha ido cogiendo más protagonismo, hasta que al final, sólo me dedicaba a bailar.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti?

K: Existe una técnica en el CI que hay que aprender como en cualquier otra danza, aunque mucha gente piense que es una danza en la que puedes hacer lo que quieras, se puede adquirir en clases o en *jams*, yo conozco a gente que no ha ido nunca a una clase de CI y más o menos baila bien. Esta técnica tiene que ver con dejar el peso, saber cogerlo, jugar con la gravedad...

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación?

K: A mí me parecería genial, lo único es que hay que ver cómo y depende de a qué edad. Si tú lo eliges está bien. A la gente que empieza, normalmente le cuesta. Yo tengo un amigo, Jorge Hornos, que ha impartido CI en colegios... y es difícil, porque tienes que querer, tienes que estar abierto. Yo a mi hijo le he llevado a mil *jams* y llegó un momento en el que dijo que no quería volver más. Uno debe elegir y estar en el momento en el que necesite eso.

D: ¿Qué diferencias existen, si crees que las hay, entre la gente que practica CI y la que no?. ¿Notas cambio en tus alumnos cuando practican CI?

K: Yo sólo te puedo hablar de que sí que es verdad que hay gente que tiene inquietudes a nivel de búsqueda, de comunicar, de encontrar nuevos lenguajes. Y cuando estás en ese proceso de investigar y buscar, aprendes un montón de cosas sobre ti, sobre tus miedos y lo que te enriquece es el camino,

entonces sí que puedo pensar que existe una diferencia entre esta gente con inquietudes y la que no las tiene, pero en concreto del CI... no te sabría decir. Bueno... sí que es verdad que la gente que baila CI es buena gente (risas).

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

K: Pienso que esto va por un camino que se decide entre todos los que lo practican, y los que lo comenzaron no pueden tener un control sobre lo que pasa en todo el mundo, esto va evolucionando y es muy difícil controlarlo.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

K: Sí que a veces por la calle me he visto probando cosas que estoy trabajando en ensayos, aunque sea en pequeño.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

K: Todas, cualquiera. Para mí el CI es una herramienta más dentro de todas las que hay. Como la danza Butoh, como la improvisación, o como cualquier otra.

D: ¿Has tenido alguna mala experiencia bailando CI? ¿Qué aconsejas?

K: No recuerdo nada que pueda decir que es malo. Sí que es verdad que puedo haberme sentido alguna vez mal porque me ha costado algo que para otro es una tontería, entonces tienes que ver cómo superas ese problema, pero no hay nada que piense que me ha costado mucho superar. Sí que he tenido algún golpe, pero en la danza CI hay muy pocas lesiones porque es un trabajo súper orgánico y hay que ser suave y soltar toda la rigidez.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cual destacarías?

K: Para mí, algo que es evidente pero que quiero destacar y que no ocurre en otras danzas es el contacto. Porque he bailado con gente que baila danza contemporánea y es diferente, al entrar en contacto con ellos notas cierta rigidez que en el CI no pasa, porque hay algo en las otras danzas que no les deja soltar

los músculos. También creo que hay una parte como muy social, que se demuestra ahora mismo en la explosión de *jams* que hay y en los grupos que se van armando. Otra característica del CI es que trabajas en un espacio que normalmente se lo das a muy poca gente, a la gente más allegada, cercana y que quieres. Ese espacio es aquí (con la mano a 2 cm del pecho). Tú has llegado ahora a hacerme la entrevista y te he saludado, te he dado dos besos, pero no me he abalanzado sobre ti y te he abrazado, porque te sentirías incómoda. Pero en el CI esto es así, trabajamos en ese espacio tan cercano, al principio la gente se puede sentir incómoda, pero una vez te acostumbras lo puedes disfrutar mucho, porque puedes experimentar con el contacto y el movimiento, y yo que llevo varios años practicándolo, he podido ver que entre la gente que baila CI se establecen unos lazos fuertes muy rápido, como de familia. Por eso pienso que desarrolla una parte social importante. El CI es una forma muy fácil de acercarse a la danza, es placentero, es divertido, te lo pasas bien bailando, luego ya depende todo de tu exigencia... pero te lo pasas bien. También hay una parte terapéutica en el CI, normalmente lo ha impartido gente que viene de la danza que ha aprendido la técnica, pero está empezando a haber un movimiento en el que terapeutas lo utilizan para sus terapias y talleres de crecimiento personal, y aplican mucho el CI.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

K: El CI es un amor.



CHEVI MURADAY (MADRID, ESPAÑA. 1969)
BAILARÍN Y COREÓGRAFO

DÉBORAH BORQUE, Madrid. JUNIO 2013.

Chevi es uno de los bailarines y coreógrafos españoles con un merecido reconocimiento profesional. Conoció el CI fuera de España con diferentes coreógrafos y lo introdujo en sus workshops a principios del año 2000.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Chevi: Soy Chevi Muraday, soy de Madrid y llevo en el mundo de la danza desde muy joven. Siempre he sabido que mi vida tenía que estar vinculada con algún tipo de expresión artística, desde muy pequeño he sido un niño muy inquieto con respecto al desarrollo artístico: manualidades, escultura, pintura... Descubrí la danza de una manera muy casual, porque mi familia nunca fomentó eso en mí. Fue a través de una amiga del colegio que iba a clases de ballet, yo tenía diez u once años y me colé en una de sus clases sin que lo supiese mi familia. La profesora vio que tenía aptitudes y empezó a generar en mí una inquietud más grande por la danza. De ahí, pasé al conservatorio y empecé a tomar clases de danza contemporánea con diferentes profesores, todo esto sin que mis padres lo supiesen. Pero mi caso no es excepcional, en absoluto, muchos de los bailarines de mi época pasaron por lo mismo, muy pocos

bailarines teníamos el apoyo que se tiene ahora por parte de los padres. Con trece años me planté en el Conservatorio y me presenté a Aurora Pons (risas).

Empecé a tomar clases de danza contemporánea en la Escuela de *Carmen Senra* y descubrí la técnica de suelo. Tomaba clases con Christine Tanguay de técnica Graham, me empezó a fascinar todo este mundo... y las primeras clases de CI que tomé fueron en Alemania, primero estuve en la segunda compañía de Pina Bausch, y de ahí, con 22 años, pasé a trabajar en la compañía *Soup* con Rui Horta, el trabajo de Rui se basa mucho en el CI. Ahí es donde realmente tuve mi primer contacto con la danza CI, trabajando en la compañía directamente. Era un trabajo de investigación, no creas que había muchos lugares donde tomar clases de CI, te estoy hablando de hace 20 años... Y sigue siendo difícil encontrar lugares donde den clases regulares de CI, en Londres sí que hay un espacio que se llama *Jerwood Space* al que yo suelo ir cada equis tiempo a tomar clases y sí que hay varios profesores que están más o menos durante todo el año dando clases, pero tampoco es dando clases, ya que yo no considero que el CI sea una danza en la que tengas que tomar una clase de técnica convencional contemporánea, sino que es más de conocimiento propio, de conocimiento del otro y de investigación constante hacia nuevas formas de movimiento.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

CH: Al principio no entendía nada, y mira que yo soy un bailarín que se ha formado con profesores que siempre me han dicho que había que estar abierto a absorber de otras técnicas. Pero yo no entendía de dónde venía ese movimiento... hasta que gracias a la experimentación, entendí que el movimiento surge también a partir del otro, que es lo más maravilloso que puede existir. Ya no sale solo de uno mismo, sale también de tu propia energía y la del otro, de tu propia necesidad de contar algo y la del otro, de una sensación tuya y de otro, de algo emocional, de un texto... El CI es un acto de generosidad y escucha absoluta, porque estás con el otro; donde va el otro, tienes que ir tú.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti? ¿Qué les dices a tus alumnos para que entiendan los principios del CI?

CH: La escucha, la escucha absoluta. A ver cómo respira... y no te hablo de la otra persona, porque yo creo que va más allá de la persona como ente. Por suerte, yo he estado en sesiones de CI en las que

perdíamos la noción del tiempo, del espacio y de todo. Nos pasábamos 5 horas improvisando, y si tienes la suerte de poder visionarlo después, hay momentos en los que dices: -¡Wow! ¿Dónde me he metido?

Luego, más adelante, he tenido otras experiencias con el CI donde se trabajaba de una forma más teatral, pero eso vino después, porque al principio, el CI era algo más físico, de buscar distintas calidades con el movimiento, distintos portés, caídas de peso... todo eso que ya sabemos del CI. Pero después empezamos a querer trabajar con algo más emocional, queriendo contar cosas con todo ese trabajo, ahí también se metió esa parte más teatral y de búsqueda de personaje, eso ya es mucho más flipante, es ir sumándole muchas más cosas.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación básica, como una asignatura más (optativa)?

CH: Pienso que cambiaría totalmente el mundo, nos comportaríamos los unos con los otros de una manera totalmente distinta. Sí que pienso que debería ser optativa. Pero la obligación por parte de los responsables de la educación (el gobierno, las instituciones, los colegios...), es darle la misma oportunidad que se les da a otras materias, para que la gente sepa que existe.

Lo que es tremendo es que le den tanto valor al los deportes que ya sabemos cuales son, parece que son los que mueven el mundo y generan una serie de emociones. Sí que es verdad que en esos deportes se trabaja en equipo y eso es bueno, pero creo que le deberían dar más importancia a las artes y, en este caso, a que los niños desde pequeños pudiesen trabajar con el cuerpo a cuerpo: niñas con niñas, niños con niños y niños con niñas... la sociedad cambiaría por completo, desaparecerían muchísimos tabúes, veríamos al género contrario de una manera completamente distinta, no tendríamos miedo a acariciarnos y a darnos un abrazo. Yo trabajo mucho con el abrazo y con el afecto hacia el otro, y es curioso cuando trabajas con un grupo que no ha tenido estas experiencias y no saben abrazarse, lo hacen como algo formal, ¡y no! cuando das un abrazo va más allá, es meterte en el otro, ¡juntar los sexos! que no pasa nada por juntarlos...

Imagínate tener un presidente del gobierno que hiciese CI y que en el congreso de los diputados antes de debatir todas estas cosas que debaten tuviesen una *jam session* de CI... ¡Sería algo totalmente beneficioso para el resto del país! Porque entrarían a debatir desde un lugar mucho más cercano y

mucho más humano (risas). ¡Claro! Sería maravilloso que políticos a quienes yo creo que no les han dado un abrazo en su vida y no han sentido más contacto corporal y físico que el que tengan con sus parejas, hicieran CI. Además, el “no tocarás” y el “no sentirás”, está tan instaurado por la iglesia, la cultura y en los colegios, que hace que el contacto sea necesario para esta sociedad. Como asignatura optativa en la educación, lo vería muy bien y necesario.

A mí, de hecho, lo que me da miedo es la manera en cómo se desarrollan y se exponen las clases de danza, ya que a veces las madres llevan a sus hijas a ballet para que hagan el fin de curso y vestirlas de princesas, y la danza no es eso. Está bien que pasen por eso, porque puede que haya niñas a las que les pueda gustar, pero la danza se debería impartir a partir del juego, no desde algo que ya esté instaurado, a veces se piensa que por ser bailarina tienes que llevar un mallot rosa.

Una cosa curiosa es que cuando estás jugando en la playa con un niño y te lo pasas por encima, por la espalda y le das vueltas, alucinas con la capacidad que tiene de amoldarse, eso significa que somos completamente orgánicos y que lo que nos ha fallado completamente es esa amputación de los sentidos que nos han provocado en algún momento. Socialmente ocurre: no sentir, no escuchar...

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

CH: Yo creo que sí que es una técnica, y que como todo trabajo que nació de una experimentación, llega un momento en el que necesita un poco. Esto no significa que piense que uno debe encorsetarse, pero sí seguir una serie de pautas para que después no valga todo, porque es ahí donde se empieza a desprestigiar. Muchas veces en las *jams* ves a gente que trabaja CI pero no tienen la formación física y eso es peligroso. Creo que está bien saber que existe una técnica y poder seguir esas pautas establecidas y pactadas. La *jam* es otra cosa, no es una clase de CI, en una clase de CI pasas por distintos ejercicios hasta que al final puedes terminar en una pequeña improvisación, pero anteriormente el profesor te tiene que conducir para que conozcas tu propio cuerpo, el peso del otro, distintos ejercicios de suelo... depende del profesor, claro. Pero en una *jam session* es una cosa totalmente distinta, todo el mundo hace lo que quiere, es un juego... Aunque creo que no hay que confundir en absoluto, cualquiera de

las dos cosas me parecen igual de válidas, pero hay una confusión cuando los parámetros no están establecidos y la gente se cree que es bailarina sin haber tenido una formación previa. Me parece muy bien todo el movimiento performativo que puede haber (músicos, teatro, danza, artes plásticas...), pero eso no es danza, aunque es una forma de expresión totalmente válida, no significa que seas bailarín. Yo tampoco me considero un bailarín de CI, pero el trabajo cuerpo a cuerpo está latente en todas mis coreografías y con mucho relieve.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

CH: Sí, además es que yo llevo muchos años. Hubo un movimiento hace años, que se llamaba *Invasión Danza*, un grupo de gente lo generó y yo me apunté a todo este movimiento. Lo que tenías que hacer era grabarte un vídeo en cualquier lado, ciudad o país donde estuvieses utilizando el mobiliario urbano. Yo tengo algunos muy divertidos, hay uno en el que llegué a una playa nudista, con un traje negro y una silla de hierro forjado, la metí dentro del agua y empecé a trabajar CI con la silla. Pienso que constantemente estamos trabajando con el CI.

D: ¿Qué otras disciplinas artísticas piensas que pueden tener relación con el CI?

CH: Fíjate que yo pienso que la danza CI tiene una apertura tan sumamente grande que cualquier disciplina artística puede estar integrada con ella, todo depende de cómo se trate. De hecho, hace 7 años, estuve 10 años dando clases en Cristina Rota, en un principio trabajábamos de una forma muy individual, pero poco a poco fuimos integrando el CI y se abrió un mundo para ellos, nos dimos cuenta de que era muy necesario en las escenas que se trabajaban. Vimos que el trabajo actoral que se hacía en la escuela de teatro, estaba muy relacionado con el CI, porque se trabajaba mucho la técnica Gestalt utilizando lo que tenías aquí y ahora. El estar aquí y en el momento, es algo claramente terapéutico.

Y si hablamos de esa parte terapéutica de la danza, puedo decir que trabajé con Nadia Adame, una maravillosa bailarina que quedó parálitica por un accidente, ella tiene un grado de parálisis en el que consigue ponerse de pie pero nada más. Esta es una de las pocas incursiones que he tenido con el CI y este tipo de personas, pero siempre he pensado que sería maravilloso poder desarrollarlo.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

CH: Yo siempre he sido muy de llevar a los demás, el porteador, y con el CI descubrí la sensación de que podía dejarme llevar y ser tan etéreo como los demás. Es una cuestión de jerarquías que yo ya tenía establecida en mi cabeza por mi tipo de físico y mi potencia muscular, siempre era el que cargaba, de repente, eso se rompió y fue muy beneficioso para mi propia formación. Me sentía mucho más ligero de lo que yo pensaba que podría haber sido, descubrí que las mujeres pueden ser tan porteadoras como los hombres.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

CH: El CI es el conocimiento de la verdadera libertad. Creo que en esta sociedad tenemos un tipo de libertad instalada y que con el CI se puede experimentar desde otro lugar.

D: ¿Planes para mañana?

CH: Función de *Return*, ensayos en el Teatro Español para una obra de teatro que se estrenará en Julio, y luego empiezo un nuevo trabajo con Alberto Velasco, que es una de las personas con las que últimamente me interesa mucho trabajar, Alberto es un actor de unos 130kg al que no le gusta que yo le llame "bailarín", pero es que tiene una calidad de movimiento buenísima. Él está descubriendo el CI, porque pensaba que nunca podría bailar CI y que nadie le podría coger... Y eso es mentira, yo le cojo, me lo subo a los hombros... y está fascinado, este proyecto se estrenará en *La casa de la portera*, en el mes de octubre, y haremos gira en noviembre y diciembre por Sudamérica. También hay muchos más proyectos... nunca paramos de generar.



ALBERTO VELASCO (VALLADOLID, ESPAÑA. 1983)
ACTOR Y BAILARÍN.

DÉBORAH BORQUE, Madrid. JUNIO 2013.

Alberto, actor y bailarín. Reconoce haber descubierto con el CI una nueva forma de manejar su cuerpo y las posibilidades que le brinda. Baila en la compañía de Chevi Muraday y trabaja con él piezas interdisciplinarias de danza-teatro. Los dos utilizan el CI para narrar historias de relaciones entre los personajes y el espacio.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

Alberto: Soy Alberto Velasco, vengo de Valladolid. Estudié arte dramático en Valladolid en una escuela pública, donde teníamos la suerte de que siempre venían profesores de la RESAD a impartir clases y tenían el privilegio de experimentar con nosotros. Era gente del teatro universitario del Madrid de los 70 que venían a jugar con nosotros y a hacer todo lo que no les dejaba hacer el rigor de la RESAD. Tuve una profesora que tenía mucha conciencia corporal, y el profesor que teníamos de voz, no daba voz sin cuerpo, para él iba todo ligado, que es como yo también creo que es.

Mi primer contacto con la danza, fue de pequeño. Yo bailaba bailes regionales, eran jotas maravillosas,

bailaba con las chicas; las cogía, me las subía a los hombros y bailaba con ellas encima... Estoy convencido de que si hubiera tenido unas condiciones físicas y un entorno donde se me hubiese permitido estudiar danza, lo hubiera hecho. Porque si yo hubiese nacido con este cuerpo en Nueva York, o en Berlín, o yo qué sé... en una ciudad un poco más abierta, me hubiera lanzado a bailar... pero en un pueblo no. Entonces me fui a hacer arte dramático que es lo más parecido.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

A: Yo el CI lo descubrí con una de las primeras profesoras que tuve, Alicia Soto Hojarasca, aunque muy por encima. Ella es de Burgos, pero estuvo en la escuela de Pina Bausch invitada y también con Carolyn Carlson. Así que con Alicia tuve mi primer contacto con el CI, y recuerdo que dije: ¡Uh! ¡Esto me gusta!. Con quien he descubierto de verdad el CI es con Chevi Muraday, él es con quien lo he trabajado más. Con él he aprendido de verdad cómo trabajar el peso. Él ha tenido que romper con muchos tabúes y traumas que yo tenía con mi cuerpo, mi peso y mi conciencia corporal y todo eso. Porque hay una cosa que tengo a favor y otra en contra, y es que yo tengo una conciencia corporal con la que actúo como si estuviera delgado, yo me muevo sin tener en cuenta el peso, por eso a veces tiro cosas con la barriga y todo, porque para mí es como si no la tuviera (risas), yo voy de delgado por el mundo. Y lo que tengo en contra es que soy incapaz de dar el peso, me cuesta mucho, porque pienso que no van a poder, que les voy a hacer daño... Yo puedo coger y trabajar con el centro en mí sin ningún problema, pero trasladar mi centro a otro, lo llevo fatal. Con Chevi he aprendido a volar, me refiero a la sensación que te da el CI de poder viajar a través del cuerpo del otro o de un elemento y cómo eso va fluctuando, es muy *heavy* esa sensación, porque yo entiendo que haya personas que, por su condición, lo trabajen como algo cotidiano, como si fuera levantar una pierna o andar. Pero para mí, la primera vez que sentí esto con Chevi, me volví loco de alegría.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación?

A: Pues ¿qué me va a parecer? Me parecería una maravilla. A mí, si me hubiesen educado dándome la oportunidad de conocer la danza CI, me hubieran quitado muchas cosas que he sufrido de adulto. Hoy en día la educación nos sesga, date cuenta de que no se nos está permitido movernos. ¡Nada!. Todo es mirando al frente, la única asignatura diferente que hay es Educación Física, que es ¡un horror!,

porque tienes que llegar a unos promedios sin tener en cuenta a la persona. Lo bueno del CI con los niños es que te das cuenta de que el niño es orgánico, lo vi en un vídeo de youtube, era increíble. Y lo malo de la educación es que nos hace adultos desde muy pequeños y nos hace asumir unos roles que no tenemos por qué asumir. Se debería tener mucho más en cuenta este tipo de técnicas que nos pueden ayudar en la vida, más que meternos en la cabeza tantas historias que, a lo mejor, no nos interesan. Otra cosa es que la gente entiende la danza desde el ballet clásico, y eso no es así, es una opción, pero no es la única. Es verdad que la danza clásica te da una base y uno sabe que tiene que ponerse fuerte y hacer muchas clases para poder llegar más fácil a las otras técnicas, pero no es la única opción. Al igual que en la educación, no hay una sola manera de enseñar.

D: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo CI en un lugar público?

A: Pues seguramente sí, inconscientemente. Pero no tengo nada concreto.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

A: Por un lado es la confianza, y por otro, la generosidad, porque tienes que confiar en el otro para ver desde dónde partir y empezar a crear, y la generosidad de dar el mismo punto. Porque no todo el mundo es capaz, yo me he encontrado gente con la que es muy fácil empezar a desarrollar y gente con la que es imposible, y pueden haber hecho CI toda la vida pero resulta imposible, porque no hacen CI, sino que te manejan. Así que la confianza y la generosidad son lo más importante, más que el físico. Porque claro, yo desde mi experiencia pienso que todo el mundo puede hacer CI, es que ¡todo el mundo puede!... Solo hay que tener confianza y generosidad, y a partir de ahí... empezar. No hay que tener una fisicidad, ni ser atleta, porque puede ser una cosa pequeña de brazos, por ejemplo. El CI se puede aplicar a cualquier tipo de conciencia corporal, a señoras mayores, a niños, etc. Para los niños es como un juego.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

A: Es el privilegio de entender los cuerpos acercándonos a ellos.

D: ¿Planes para mañana?

A: Pues tengo el proyecto con Chevi para octubre y luego quiero crear un espectáculo propio con muchas mujeres, voy a hablar sobre las *wallflowers*, las flores de pared, que en EEUU son las feas a las que nadie saca a bailar, siempre están esperando a que alguien las saque a bailar... y sobre es empezaremos a crear.



ÁFRICA CLÚA NIETO (MADRID, ESPAÑA. 1978)
BAILARINA Y PROFESORA DE CI

DÉBORAH BORQUE, Madrid. JUNIO 2013.

África es una de las *contacters* asidua a *jams* de CI, cursos y talleres. Imparte clases de danza e introduce el CI también en talleres de niños.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

A: Soy África Clúa, soy de Madrid y de pequeña quería ser artista, así que me metí a hacer danza. En mi pubertad lo dejé por falta de dinero en casa, y cuando tuve mi primer salario retomé la idea de querer ser artista y busqué clases de teatro, así que llegué a *Estudio 3*, donde daban teatro desde un lugar muy físico y de movimiento. Pero con el tiempo, por tema de horarios, no podía hacer otra clase que una que no sabía lo que era, así que me metí en esa, y era CI. De esa manera retomé todo, la danza y el entrenamiento actoral.

D: ¿Por qué bailas?

A: Porque lo necesito, porque me da la facilidad de estar en una expresión continua desde lugares que verbalmente no puedes, y además, es casi como meditar, porque no piensas en nada cuando bailas, y lo sientes.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti? ¿Qué les dices a tus alumnos para que entiendan los principios del CI?

A: Lo primero que les digo es que salgan de su zona de confort y curioseen, es decir, que haya ganas de experimentar qué es lo que pasa, por ejemplo, si se ponen boca abajo, o si hay empuje con el otro, que jueguen.

Y como practicante o bailarina de CI, pues... un poco lo mismo, de hecho, después de llevar cierto tiempo practicándolo, ahora estoy en un momento de descubrir qué pasa si lo practico con una persona que no lo ha hecho en su vida, o si lo hago con otra que lleva 100 años practicándolo. Es como volver a ser una niña, que un día juega con una muñeca, otro día juega con un tren, y otro día en el parque. Se trata de mantener la curiosidad viva.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación básica, como una asignatura (optativa)?

A: Yo creo que es bienvenida cualquier disciplina que invite a la conciencia grupal y análisis individual, y en el caso del CI, no sé si lo trataría como una asignatura única, pero quizás en la clase de Educación Física se podría meter expresión corporal, CI... Firmaría. Y no solo con niños y niñas, sino que también en el instituto (con adolescentes) y en los adultos también, porque aportaría esa conciencia grupal, desinhibición, respeto, aceptación, libertad, comunicación, compañerismo, solidaridad, empatía, amor, constructivismo, colectivismo, aceptación personal, autoestima...

D: ¿Has impartido alguna vez CI a niños?

A: Es que los niños son CI, los niños tienen confianza, hacen técnicamente todas las espirales en el suelo, su manera de levantarse es la que yo enseñé luego en mis clases. Es decir, a nivel físico y por cómo se relacionan con las fuerzas de la gravedad... tienen el CI, tienen el juego, tienen la escucha, tienen la disposición positiva a lo que propongas.

Por otra parte, yo solo he visto a niños muy pequeños con sus padres bailando CI, y la verdad es que como ahí todo el cuerpo es muy abierto y entregadísimo a la vida, pues lo que le viene lo siguen. Pero en plena adolescencia es más difícil que la gente lo practique porque están en un momento por el que todos pasamos y nos revelamos. Pero sería muy útil, sano y liberador. Evitaría muchos desencuentros con uno mismo.

D: ¿Crees que habría algún cambio a nivel social?

A: Por supuesto. A nivel de pensamiento, que yo creo que es lo más difícil de transformar y de cambiar. Porque la filosofía del CI, en su ideal es trabajo en red, no en pirámide. Nosotros llevamos la pirámide metida en las venas, en el tuétano, en las células...

Entonces, si ocurriese esta transformación, la transmisión de conocimiento y el amor al prójimo sería por empatía, por ósmosis y porque tú y yo somos iguales y diferentes, y nos respetamos.

Desde luego que sí que habría cierta jerarquía a la hora de transmitir un material y un conocimiento por una cuestión de sabiduría, pero a la larga, se trabajaría de una manera más horizontal e influiría en el respeto, en la aceptación, en la humildad, en el compañerismo...

D: ¿Cuáles son tus referentes de CI más influyentes?

A: Antonio del Olmo que fue mi primer profe de CI y sigo haciendo ejercicios inspirados en él. Martin Keogh, él es estadounidense y enseña desde un lugar muy espiritual. También me ha inspirado mucho Jörg Hassmann, al cual admiro a muchos niveles, desde bailarín, hasta dador de material y cada vez que tomo cursos con él me voy emocionada porque me hace reafirmarme en lo que elijo. Luego Shahar Dor con el que he tomado cursos de improvisación y performance, y en sus clases no siento que bailo, siento que vuelo, porque confío totalmente en su material y en el lugar donde me pone.

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

A: A esta pregunta le tengo mucho respeto, porque no soy yo quién para determinar si algo está bien o no. Pienso que esto es lo que está pasando en Madrid y necesitaría hablarlo con compañeros y amigos que están yendo a las *jams* ahora mismo. Pero creo que las dos partes son viables y la cosa está en cómo podemos hacer una aproximación entre ellas si es que la hay. Evidentemente, cuantas más herramientas tengas, más fácil va a ser para ti tu gestión del cuerpo, la energía, y cómo acercarte a los demás, pero yo no quiero que la técnica sea una dificultad para la gente y que les lleve a no bailar. A mis alumnos siempre les digo que en una *jam* se puede aprender mucho observando, yo fui a observar a

muchas *jams* antes de meterme en una, pero no les voy a decir nunca que no se metan porque no tienen suficiente técnica. Creo que es una cuestión más de cuidarse y de cuidar a los demás. Entonces pienso que es algo que se puede complementar. Ahora estamos en un momento en el que no hay dinero y la gente está buscando formas de intercambio.

Algo muy bonito que está sucediendo en las *jams*, de una manera muy espontánea y popular, es que están proponiendo clases de 1 hora antes de la *jam*. Otras *jams* proponen una introducción de zomin para entrar todos dentro de la misma energía, esto yo lo he hecho, pero a la larga no siempre lo comparto porque la gente se lo toma como si fuera una clase...

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

A: La aceptación. El saber dónde estás, con quién estás... y desde dónde estás, ahí empiezas a bailar. Nancy Stark Smith siempre decía: -"Come as you are..." Ven como estés, con lo que sea, no pretendas pasar por encima... Y yo creo que pocas danzas te invitan a venir como estés ese día.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

A: El CI es un lugar de encuentro con uno mismo y con el otro a través del contacto físico consensuado, respetuoso, de juego y expresión.

D: ¿Planes para mañana?

A: Pues tengo ganas de repetir un taller de danza en la naturaleza que hice en la Vera en el mes de mayo, y estoy pendiente de ver cómo voy a bailar este verano, ya que he tenido el brazo lesionado.



Mª PAZ BROZAS (SALAMANCA, ESPAÑA. 1968)
BAILARINA DE CI Y PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA

DÉBORAH BORQUE, Skype Madrid-León. ENERO 2014.

Mª Paz es profesora de Educación Física en la Universidad de León y ha escrito varios artículos relacionados con el CI y la Educación Física.

Déborah: Háblanos de ti. ¿De dónde vienes? ¿De dónde vino tu interés por la danza y cómo comenzaste a meterte en este mundo?

MP: Empecé a estudiar Magisterio en Salamanca con la idea de hacer educación infantil, luego entré en la Licenciatura de Educación Física en la Universidad de León y en el 1992 acabé las dos carreras. Casi siempre me he dedicado a la enseñanza en diferentes ámbitos, pero sobre todo en la Universidad, porque entré muy pronto. En el '93 ya estaba dando clases, dentro de esta institución. Lo que me ha permitido mi trabajo, ha sido impartir asignaturas relacionadas con la pedagogía, de hecho empecé impartiendo Pedagogía de la Actividad Física y Gimnasia Artística, lo que pasa es que nunca me interesó la competición, yo había tenido una formación amateur en danza y teatro, me interesaba mucho más el enfoque artístico, que fue lo que intenté empezar a introducir también en los estudios de actividad física. A partir de ahí, creamos una asignatura llamada Actividades Acrobáticas en el '97, y estuvimos unos años experimentando, trabajando con maestros de primaria y secundaria, entorno a los equilibrios

colectivos, a los portés, estuvimos estudiando en varios seminarios las posibilidades de relación dentro de un grupo, los liderazgos, las posibilidades de crear en grupo. En esa época fue cuando me encontré con un artículo de CI y descubrí que había algo que tenía que ver con el trabajo que yo estaba haciendo, con el estudio en el que estaba implicada. En este artículo se decía que se improvisaba de forma colectiva, algo que me parecía muy complicado.

La verdad es que mi relación con el CI ha sido muy lenta, fue estando en París con una beca en el '93. Yo ya había leído algo de CI y de unas *jams* que se organizaban, a las que nunca fui porque no me veía preparada para entrar en ese espacio, y no me atreví. Más tarde, fui a Barcelona en el verano del '97 y estuve viendo un curso de CI que impartía Bo Madvig un profesor danés en el espacio de La Caldera, que lo acababan de abrir, y tampoco me atreví. El primer curso al que fui, fue a un intensivo, en el verano '99, en *Área*, con Benno Voorham. Me encantó, y desde ese año empecé a aplicar las técnicas, las herramientas, los ejercicios que habíamos hecho, tanto a las clases de Actividades Acrobáticas, como a las clases de Expresión Corporal (que también empecé a impartir) e incluso en un taller de danza que había creado yo en la universidad. Así que ahí empezó la experimentación con el CI de forma más específica y práctica.

D: ¿Tu primera vez de CI? ¿Qué sentiste?

MP: Desde el punto de vista físico, me interesó muchísimo el respeto al cuerpo, la profundidad en la percepción del cuerpo, la improvisación, la experiencia acrobática, la exploración circular del espacio, las infinitas posibilidades y direcciones. También el reto de la relación con el otro, yo siempre he sido bastante tímida, y es que no solo era un espacio de escucha, que es la característica que me ha parecido siempre más importante, sino que además en el CI también hay que responder, hay que proponer, hay que intervenir de forma activa. Quizás, esa fue para mí la parte más difícil y, a la vez, la más interesante. Desde entonces he seguido de una manera u otra, trabajando de forma más específica con el CI. En el 2007 lo retomé con mucha más fuerza, con Daniela Schwartz y con Eckhard Müller, que vinieron varias veces a la Universidad de León y al Museo de Arte Contemporáneo, donde organizábamos intensivos, una conferencia danzada y *jams*. Fue muy interesante, porque además de la gente de la universidad, también trabajaron otras poblaciones, un colectivo de teatro de adolescentes, un grupo con síndrome de Down.... En enero del 2010, se nos ocurrió proponer clases regulares, porque aunque llevo años

estudiando CI, la experiencia era muy discontinua, y sobre todo, porque no había gente con la que compartir la danza aquí en León. Así que hemos creado un grupito pequeño para hacer alguna *jam* y otras actividades dentro de lo que hemos concebido como Aula de Artes del Cuerpo en colaboración con el área de Actividades Culturales.

D: ¿En qué facultades impartes clase y aplicas el CI? ¿Cómo reaccionan los alumnos?

MP: Yo imparto clases en la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física, que aunque se supone que es un grado base donde existe ese enfoque educativo, eso se ha perdido bastante, así que la gente que quiera profundizar, hará un máster en Educación Secundaria... También doy clase en la Facultad de Educación, en una asignatura que se llama Actividad Física en la Educación Social, y les inicio al CI como danza social.

En las clases obligatorias dentro del marco académico, les suelo hacer introducciones bastante breves, la verdad es que no sé por qué soy tan tímida en este sentido. En Educación Social por ejemplo, el año pasado hicimos como dos o tres sesiones, y bueno... les cuesta bastante, pero también les gusta, hay de todo, hay a gente que le cuesta el contacto, hay otra gente a la que le cuesta el trabajo más físico, el compartir el peso, o el utilizar apoyos menos habituales si no tienen experiencia en este tipo de actividad física o similar. Y con los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física, en la clase no veo mala respuesta, pero luego no hay un seguimiento en las actividades que se proponen extra lectivas, participan otros universitarios de otras carreras, veo más sensibilidad en estudiantes de Filosofía por ejemplo, en el hall de la Facultad de Filosofía es donde realizamos las *jams* normalmente. La gente de biología también está muy abierta, ya que suelen tener mucha sensibilidad artística. Pero en los de Ciencias de la Actividad Física no veo un interés de este tipo, porque generalmente tienen un perfil muy deportivo y les interesa más la competición que el arte. Siempre hay gente que descubre algo nuevo, y que les interesa y que continúa, pero son una minoría.

D: ¿Cuál es la base del CI para ti? ¿Qué les dices a tus alumnos para que entiendan los principios del CI?

MP: Al impartir el CI en diferentes asignaturas, también lo enfoco de diferente manera, por ejemplo, en la asignatura de Actividades Acrobáticas, les planteo el CI como una práctica de interacción desde el

punto de vista más físico, con el trabajo relacionado con el peso y con los aspectos espaciales, de juego con infinidad de apoyos, posibilidades de direcciones e inversión corporal. Pero cuando lo planteo en la asignatura de Expresión Corporal, el énfasis está en entender el CI como una danza basada en la relación y en la comunicación. Para mí, en el CI, desde el principio, está la investigación sobre el movimiento, ¿qué sucede con los cuerpos que se encuentran, desde el punto de vista físico?, pero a la vez hay un cuestionamiento sobre la relación social. Las dos cosas están muy presentes y difícilmente separables.

D: ¿Qué te parecería si se aplicara el CI a la educación básica, como una asignatura (optativa)?

MP: En el caso de Educación Primaria y Secundaria sí que tengo compañeros en Zamora como Javier Prieto, que están impartiendo seminarios de CI, y a ellos sí que les interesa la aplicación del CI a nivel curricular. Algunos introducen el CI dentro de la Educación Física, y otros, los de Infantil, lo incluyen de forma más interdisciplinar.

Por otra parte, el verano pasado estuve en abril del 2013, en Roma impartiendo una clase en el Foro itálico a estudiantes de deporte, era una clase de Pedagogía de la Danza, me dijeron que tenía que dar una clase sobre los valores educativos del CI. Te puedo hacer una síntesis:

Lo que hice fue presentarles el CI como lo he hecho anteriormente, con esta doble vertiente, de que junto a la investigación del movimiento se encuentra el cuestionamiento sobre la relación social. Porque en el contexto en el que surge el CI, lo que se cuestiona es una sociedad muy puritana, muy individualista y muy racionalista, entonces, digamos que en el CI se encuentra lo contrario, lo opuesto o lo complementario a esto. También, en el desarrollo del CI, encontramos la evolución en el ámbito coreográfico y la expansión a otros ámbitos. Entonces, de lo más específico del núcleo artístico, se abren otras posibilidades más recreativas, educativas y terapéuticas, que también se reproducen aquí en España. En el estudio histórico que estoy haciendo sobre el CI en España, vemos que en los '80 era pura investigación coreográfica, y en los '90, en *Estudio 3* por ejemplo, ya empieza a haber gente de teatro y de educación interesada, en Andalucía en *PROEXDRA* también hay un grupo de gente de educación, donde educación y arte están muy cerca... Ahí se puede encontrar la expansión en cuanto a ámbitos de experiencia, del ámbito artístico a otros ámbitos y en cuanto a participantes, ya que el CI invita a romper una relación de desigualdad en cuanto a género, a jerarquías, a edades... el CI no pone

límite de edad, vas envejeciendo y sigues aprendiendo. En mi experiencia personal, ahora tengo 45 años y voy notando cómo en algunos aspectos de mi cuerpo tengo menos velocidad de movimientos, menos fuerza, pero al mismo tiempo voy notando cómo sigo aprendiendo, sigo teniendo mayor destreza, cada día, cada práctica te aporta. Con esto, me parece que el CI es infinito. Luego, desde el punto de vista de la infancia, yo creo que se puede plantear también con niños, y mi experiencia es que es muy interesante, porque ellos tienen mucha facilidad en cuanto a riqueza y espontaneidad, aunque les cuesta mucho la escucha, les cuesta compartir, cambiar de pareja, o aprender un poco la improvisación, pero la aprenden. Veo que entre los 7–9 años, tienen bastante facilidad. Después, con el cambio a la adolescencia quizás se inhiban un poco más, pero quizás tenga que ver, más que nada, con la educación, con el contexto social que les rodea y les enseña a no tocarse y a inhibirse.

D: Steve Paxton en sus entrevistas habla del CI como una técnica, y a las *jams* va mucha gente sin técnica ¿Qué opinas de las *jams*?

MP: Me parece que dentro de las formas de experimentación y aprendizaje que ofrece el CI o que se utilizan, la *jam* es una propuesta muy valiosa a la vez que paradójica, porque se puede considerar como la más difícil, como un tipo de experiencia que se ofrece al que ya tiene una iniciación técnica, pero muchas veces, la realidad es que es la forma de acceso al CI o la única experiencia que mucha gente tiene y que realmente le sirve y le funciona. La *jam* tiene también su dificultad, pero también tiene su valor educativo como fórmula, porque la libertad y la responsabilidad están mucho más claras que en un contexto dirigido de enseñanza, no hay una jerarquía pedagógica, ni una persona que dirija. También es un espacio muy flexible desde el punto de vista arquitectónico y de los roles, en el sentido de que puedes bailar o no bailar, mirar, bailar con quien quieras, dejar de bailar... y por otra parte, en la *jam* se pone de manifiesto también el carácter grupal y cooperativo que caracteriza al CI. La *jam* permite el apoyo mutuo, la ayuda y la cooperación, pero luego también es verdad que en la *jam* es donde más se experimenta la soledad muchas veces, o donde tenemos más dificultades para enfrentarnos con nosotros mismos o con los demás y resolver. Algunos alumnos me dicen que lo que más les cuesta es la *jam*, que tienen miedo, otros sin embargo, aprovechan esa libertad que les da la *jam* y se sienten más cómodos que en la clase donde tienen que seguir las pautas que les plantean. La *jam* se caracteriza por la flexibilidad y la diversidad, que también es un tema muy discutible. Yo lo que pude apreciar en

el estudio que hice sobre las *jams* el año pasado, es que surge el problema de la gente que tiene ya experiencia o que le interesa mucho la danza y que no le interesa a lo mejor tanto conocer, o compartir, o comunicarse, al menos conscientemente... estos tienden a rechazar que haya un exceso de gente sin experiencia, o tienden a buscar un nivel de excelencia, entonces hay veces que en las ciudades donde se organizan más *jams*, se tiende a organizar distintos tipos de *jams* más focalizadas, o más dirigidas a una experiencia más estética o relacionada con la composición. En Barcelona por ejemplo, está la de La Semilla que te exige un silencio, en otras *jams* se recomienda una cierta experiencia, pero la gente también se da cuenta de esto, enseguida van a saber si es su espacio o no, aunque en teoría todas las *jams* son accesibles, no tienen el mismo grado ni la misma dirección, y te pueden atraer más o menos en función de cómo estés tú.

D: ¿Cómo consideras que está hoy en día la educación y cuales son sus carencias?

MP: Yo es que conozco más el ámbito en el que trabajo... que es el universitario. He tenido como una época de desencanto y de percibir que los alumnos perdían realmente el interés por lo que se les enseñaba, y en el ámbito universitario siempre me he sentido un poco marginada, porque había propuestas de tipo artístico que no encajaban muy bien. Pero ahora mismo estoy contenta, aunque tengo asignaturas obligatorias de ciento y pico alumnos. Siempre tuve optativas, donde los alumnos elegían las asignaturas y eran mucho más participativos y se implicaban mucho más. Ahora veo una relación muy superficial y muy económica, el alumno va a por el aprobado, la universidad se va convirtiendo más en una empresa, e incluso ahora, la universidad está buscando alumnos y está proponiendo la enseñanza semi-presencial y online. En el caso de la educación Infantil y Primaria, también están empezando a introducir todos estos conceptos, yo pienso que la escuela es un espacio coercitivo, un espacio que sirve para que los padres puedan rendir laboralmente y tener a los hijos ocupados, pero al mismo tiempo, la escuela es un espacio de relación y de riqueza en la relación. Y claro, si se hace todo online se pierde todo ese valor. El CI, lo que te da, es la presencia del cuerpo y el contacto directo, que es algo que se está perdiendo. Por eso, cuando me preguntas sobre la posibilidad o el interés de incluir el CI como asignatura... te puedo decir que esto se ha intentado muchas veces con la psicomotricidad o la expresión dramática... cuando ves un contenido tan interesante desde el punto de vista pedagógico, como ocurre con el caso del CI, ya que parece que la naturaleza de la materia tiene unas implicaciones

pedagógicas, te gustaría aplicarlo, aunque eso luego, realmente converge en el educador, y por mucho que el CI sea pedagógicamente interesante, depende sobre todo de cada profesor. En el caso del CI, vemos que es enriquecedor desde el punto de vista relacional, digamos que la base es el diálogo, y el eje es la relación. El CI es una posibilidad, pero tanto a nivel curricular como no. Porque ahora mismo creo que tiene la misma influencia lo que la gente realiza dentro del currículum, como lo que realizan fuera, y es que no sé si es porque estoy desanimada en este aspecto, pero es que me pasa a mí, que en la universidad estoy proponiendo CI a través del área de actividades culturales, porque si me limito a lo que me permite el currículum, o mi departamento, me parece pobre.

D: El CI tiene muchas cualidades, ¿cuál destacarías?

MP: La honestidad con la humildad. La improvisación te recuerda constantemente tu identidad con tu fragilidad, y el contacto diluye tu ego, pero te da la fuerza del grupo.

D: ¿Cómo describirías la danza CI con una sola frase?

MP: Es un diálogo improvisado cuerpo a cuerpo.



LAURA BAÑUELOS (MADRID, ESPAÑA. 1976)
BAILARINA Y PEDAGOGA

DÉBORAH BORQUE, Madrid. MARZO 2014.

Laura realiza talleres de movimiento con padres e hijos.

L: Me licencié en Biología y me formé en Teatro y Danza Contemporánea salpicados de otras materias que me han dirigido hacia lenguajes interdisciplinarios. La mayor parte de mi formación artística y pedagógica la he realizado en el c.e.m - centro em movimento, Lisboa y en otros centros europeos. Entre las personas que han influido profundamente en mi formación destaco a Sofia Neuparth, Howard Sonenklar, Bonnie Cohen, Olga Mesa, Patricia Portela o Carlos Zíngaro. Mi trayectoria profesional está ligada a Lisboa aunque desde 2008 me he establecido en Madrid. Desde hace algunos años procuro llevar a cabo una práctica artística integrada en la comunidad, lo que me ha llevado a apostar por el trabajo con familias: niños, padres y madres, orientar talleres para niños en diversas áreas y a trabajar en proyectos como Pedras d'Água (proyecto de intervención social-artística). He creado piezas de las que destaco *A Verdade da Alface* en 2005 (Artista Residente Aula de Danza Alcalá de Henares) y *Toto, I've got the impresión that we're not in Kansas anymore* en 2006. He colaborado como intérprete con creadores como Sofia Neuparth, Los Torreznos o Romulus Neagu.

Mis últimos proyectos han sido *Madre no hay más que una y a ti te encontré en la calle* -documental sonoro- y *Miradas Nómadas: Talleres de carritos de rodamientos* – talleres de construcción y video intergeneracionales.

Trabajo como educadora en instituciones como La Casa Encendida, CaixaForum Madrid o la Universidad de Alcalá de Henares. Formo parte del colectivo artístico El Club. Soy madre de una niña.

Conocí el CI a través de Howard Sonenklar, un coreógrafo norteamericano que trabajó directamente con Steve Paxton. Cuando yo le conocí, ya no daba clases de CI en sí, ni organizaba *jams* ni nada, pero trabajaba muchísimo con ello en sus clases, él también había trabajado con Bonnie Cohen del Body Mind Center y había estudiado movimiento somático, o sea, que estaba muy centrado en el cuerpo, la relación, la escucha... y dentro de eso trabajaba con el CI, cosa que ha ido dejando con los años también. Yo ya le conocí en el momento en que empezaba, no a abandonar el CI, pero sí a dar unas clases que no eran puro CI, sí que usaba recursos del CI y nos hablaba mucho de su relación con Steve Paxton, Howard es un tío muy especial. También hice algún seminario con África Navarro y Benno Borjam en Barcelona, y he participado en alguna *jam*, así que he tenido bastante contacto con el CI pero mi conocimiento del CI no es súper profundo.

No sé si recuerdo la primera vez que hice CI, pero sí que recuerdo una experiencia muy intensa en un curso intensivo que hice, que fue de "haber volado". Recuerdo que estábamos con los ojos cerrados y que participaba mucha gente, uno de nosotros era manipulado como un objeto y los demás le llevaban. También tengo impregnada la primera vez que sostienes el peso de alguien completamente sin esfuerzo, sientes esa alineación entre la gravedad y la profundidad de la tierra, sientes estas fuerzas de gravedad y anti-gravedad que te mantienen ahí sujeto. Puedes sujetarte al espacio, al otro, al suelo... Sientes la generosidad que se abre en algún lugar de ti que igual no conocías, puedes ofrecer ese sostén y a la vez puedes ofrecerte al otro.

¿Qué busco en mis talleres? Por una parte busco el juego a través del cuerpo y que la comunicación con lo que les rodea y con los otros sea de alguna manera lúdica y mediante el cuerpo, esto incide en

la relación, ves que hay un examen propio de la relación y cambian cosas. Se busca ampliar la mirada o buscar otros lugares desde donde mirar lo que está ocurriendo. Trabajo mucho desde los patrones del desarrollo motor del primer año de vida, rodar, gatear, y con el desarrollo evolutivo animal, los niños han estado muy recientemente pasando por ellos, si no lo han hecho por alguna cosa, por algún bloqueo, o porque se apresurado su desarrollo pueden volver a ese lugar y vivenciarlo de nuevo e incorporar esas lagunas que puedan haber tenido en el desarrollo y para los padres igual, es volver a ese lugar y experimentar. A veces el simple hecho de mirar desde donde están mirando los pequeños, por ejemplo con la cara pegada al suelo, te cambia la perspectiva y empiezas a ver otras cosas y a descubrir cuales son las necesidades reales de los niños.

Aunque en mis talleres sí que utilizo el CI como recurso, como herramienta. Yo trabajo en familia y muchas veces con bebés. Por eso, hablar de que trabajo con el CI es un poco pasarse de la raya, incluso cuando trabajo con los niños más mayores. Sí que es verdad que digamos el espíritu del CI está, el toque, el peso, la confianza. Esas cosas no se trabajan a veces tanto entre cuerpos, sino más con objetos que median. Sin embargo, estas transferencias de peso, o las caídas, o el fluir con los otros o entrar en contacto, son las cosas que más trabajo yo, las más básicas. Es decir, cómo entrar en contacto y qué significa moverte con el otro, hacia el otro o desde el otro, usar al otro como apoyo... y tener esta referencia del peso como una cosa dinámica y no estática. Luego hacemos los juegos que se pueden llevar a cabo entre los pequeños y los grandes que son muy bonitos, porque habitualmente el pequeño (2-3 años) siempre sube encima del otro y le transfiere todo el peso y toda su confianza, pero al contrario también hay pequeñas experiencias que puedes hacer para que el pequeño soporte al grande, y los padres pueden descansar encima de los hijos. Y sólo con el hecho de plantear que alguien muy pequeño puede soportar a alguien muy mayor, a veces hace cambiar la perspectiva de los padres, de cómo miran al otro y cómo el otro se empodera de una situación. Se deshace una situación de poder muy grande con cosas muy pequeñas, a esto lo llamamos Jirafas Azules (cosas imposibles). Por ejemplo, en el planteamiento inicial de una instrucción que les das (cuando se pare la música, nos tenemos que subir encima del otro y levantar del suelo pies y manos), el padre sujeta el peso del niño y eso es muy fácil, pero cuando cambian de rol, el grande tiene que plantearse otras cosas sobre cómo hacerlo, porque el grande no puede dejar sus 80kg encima de los 15kg, físicamente no es posible, pero se puede encontrar

la manera y explorar otros apoyos, otras formas de estar y de dejarte en el otro que no son como el reposo completo o el transferir tu peso completamente.

Al acabar mis talleres no es que note un cambio en los asistentes, lo que noto es más, una continuidad y una evolución en la calidad de movimiento, porque los niños están desde bebés a permanecer mucho tiempo sentados, en carros, en tronas, en cunas... y en cuanto empieza la etapa escolar pasan muchísimo tiempo sentados también. Las actividades que hacemos en los talleres les ayudan a mantener esa fluidez, esa capacidad de escucha y esa relación con el mundo y con ellos mismos, lo observas en la agilidad, en la forma de moverse, en cómo sigue yendo al suelo y levantándose.

Pienso que para introducir el CI en la educación formal, tal vez sería interesante pensar en una pedagogía, primero, porque no creo que se deba pensar en el CI en la educación como una técnica aislada, no lo veo como un: -"Ahora hacemos CI", creo que es mucho más rico si, a parte de los recursos técnicos que se podrían trabajar poco a poco, se trabajara como "algo dentro de un todo". Además, yo nunca he trabajado con niños haciendo CI entre ellos, y por eso me hace pensar que igual habría que desarrollar una pedagogía propia, porque el cuerpo y el movimiento de un niño no es el mismo que el de un adulto, no tienen el mismo control del cuerpo, eso es algo que se desarrolla con el tiempo.

D: ¿Qué piensas que le falta a la educación actual?

L: Pienso que en la escuela, en la etapa infantil, no se le da importancia al cuerpo. La realidad es que se pasan la mayoría del tiempo haciendo fichas sentados. No tengo nada en contra de que esta actividad se lleve a cabo, pero todo en su justa medida, no digo que la intelectualidad no sea importante, pero ahora mismo siento que existe una descompensación entre lo intelectual y lo que es más integrador (físico y mental). Y también veo que la Educación Física entra muchas veces desde un punto muy formal: el juego deportivo competitivo, las repeticiones...

D: ¿Cómo definirías el CI en una sola frase?

L: Fluidez y confianza.

D: ¿Qué piensas que aportaría el CI a la educación?

L: La confianza en uno mismo, el empoderamiento personal, la confianza en el otro. Cuando tú le das tu peso a alguien descubres algo del otro que no sabías, mucho más profundo. Descubres quien eres tú, quien es el otro, cómo le respetas, cómo le cuidas... estás más cerca de los cuerpos de los demás. Te das cuenta de que los cuerpos son diferentes, porque normalmente tenemos una idea teórica de cómo son los demás, porque les tocas muy poco. Y cuando empiezas a tocar cuerpos diferentes y ves cuántas masas musculares diferentes hay, es conmovedor. Te hace estar más cerca del ser humano.



JAVIER MELGUIZO (LEÓN, ESPAÑA. 1971)
ARTISTA Y TERAPEUTA

DÉBORAH BORQUE, Madrid-Barcelona (Skype). ABRIL 2014.

Javier hace arte-terapia y utiliza el CI en sus talleres de creación.

J: Yo nunca he aplicado el CI con niños directamente, lo que sí que he hecho han sido bastantes cursos, hace seis o siete años, de formación con profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, que después lo han aplicado con niños, entonces sí que te puedo contar un poco la experiencia que me han contado ellos. Pero tampoco es una experiencia extensa, porque en realidad lo que yo hacía con ellos relacionado con el CI era parte de una formación mayor, yo les daba una formación en cuerpo y en Integración Creadora, que es la metodología que manejo, y el CI era una herramienta más dentro de esta metodología, entonces, no eran específicamente clases de CI, sí que he hecho alguna cosita suelta con niños... pero poca cosa para sacar conclusiones...

Lo estuve haciendo por toda España, aunque ahora ya no lo hago. Lo que yo planteaba era, una parte de trabajo corporal (que era una combinación de CI), con el sistema Río Abierto (que es el movimiento expresivo y el trabajo con los centros de energía, círculos de movimiento) y luego introducía una parte de plástica, trabajo creativo con materiales a partir del cuerpo. Entonces, específicamente con

el CI, lo que yo trabajaba con ellos era una parte de conciencia corporal, porque los profesores eran básicamente de plástica, de música y luego de asignaturas variadas, así que lo entendían como una asignatura transversal, cuando todavía se hacía formación a profesores, porque hoy día esto se acabó. Hoy día, en la educación se ha suprimido todo lo que tiene que ver con cualquier aprendizaje humanista, y las asignaturas de Música y Plástica son optativas.

Lo que yo sentía que funcionaba muy bien, es que los profesores venían con unas demandas de encontrar nuevas formas de acercarse a los alumnos, o sea, de abordar la educación, no desde un concepto curricular, de contenidos y muy estructurado, sino queriendo evitar el hacerles "tragar" contenido.

En las materias de Música, Pintura y Educación Física, tenían una visión muy clásica. Y en el caso de Educación Física, la expresión corporal ocupaba una tercera parte del curso, pero muchos de ellos, como no tenían ese tipo de formación, lo suplían por jugar a fútbol. Entonces, yo les daba las herramientas muy básicas del CI, empezando por la conciencia corporal, del contacto con el propio cuerpo, del suelo, del peso, del apoyo, de la mirada, del contacto físico, de la escucha, en un nivel muy de conciencia corporal, que también es el CI que yo he aprendido y es el que manejo, yo aprendí con Antonio del Olmo. Así que yo les ofrecía esto y luego mucho de juegos y de niveles de comunicación no verbal a través del CI, a mí me interesa el aspecto del CI en cuanto a comunicación, en darles herramientas para enriquecer la comunicación no verbal de manera que puedan ofrecerles a los alumnos recursos en este sentido. Con el contacto físico, hasta determinada edad, se encontraban con que era fácil, pero a partir de determinada edad era más complicado, ya que por la sociedad y la educación hay más dificultad en cuanto a un contacto cercano a nivel físico y en los niños que están entrando en la pubertad esto se complica mucho. Pero por ejemplo en niños que tenían algún que otro conflicto, veían que podían encontrar la descarga física a partir de este juego corporal, por ejemplo, con juegos de lucha (de manera limitada para que no hubieran golpes), así podían hacer un cuerpo a cuerpo para descargar adrenalina y rabia, esto les funcionaba muy bien.

También servía como un aprendizaje de introspección, un lugar de estar con el propio cuerpo, mezclado con visualizaciones (CI utilizándolo con imágenes). Usar los elementos (agua, fuego, aire, tierra), la

naturaleza, los animales. Esto ayudaba muchísimo a la introspección y a ampliar las formas de expresión. Y con el CI lo que buscábamos sobretodo era lo comunicativo y lo afectivo, a partir del cuerpo a cuerpo y el conocerse a uno mismo.

En la educación, el trabajo con el cuerpo parece ser la gran asignatura pendiente, no se considera que tengamos cuerpo, es como si la educación de nuestra sociedad estuviese solo dedicada a los cerebros.

Yo les daba cursos de 30 horas y les proponía que lo pusieran en práctica, y la verdad es que venían muy contentos, diciendo que obtenían muy buenos resultados. Pero claro, estaban limitados por la estructura educativa, lo podían aplicar en la asignatura de Educación Física y asignaturas de este tipo, aunque yo les animaba a que lo aplicaran en todas las asignaturas, haciendo una pequeña parte corporal antes de cualquier actividad, que los niños mismos, desde el pupitre, hicieran una pequeña tabla de movimiento, de descarga, de golpear el pupitre, de levantar, de sacar su voz, una pequeña relajación... Esto generalmente les costaba más, porque era salir totalmente de la estructura, y hay mucha presión, pero los que lo hacían, que eran normalmente los más abiertos, les daba grandes resultados, ya que a nivel cognitivo, el aprendizaje para asimilar contenidos, cuando pasa por el cuerpo, pasa a tener mucha más efectividad.

El CI, sobre todo, lo que aporta es libertad, en el sentido de autoconocimiento por un lado y de comunicación por otro. Entonces, si yo estoy en contacto con mi cuerpo, sé más lo que necesito y lo que deseo; y cómo expresarlo y comunicarlo a los otros. Esto me hace más libre, y es precisamente lo que el sistema no quiere, porque el sistema educativo viene siendo una socialización hacia convertirnos en productos del sistema capitalista, y lo que interesa es que el individuo no piense por sí mismo, sino que asimile y repita. El contacto con el cuerpo saca de esa multitud de normas interiorizadas sin reflexión, si yo estoy en contacto con mi cuerpo, estoy en contacto con mi deseo y mi necesidad, y desde ahí puedo pensar más libremente. Por eso, si tuviéramos una educación basada más en lo físico y en lo emocional, estaríamos construyendo otro tipo de personas. Es una cuestión de metodología, si yo empleo una metodología que me lleva a la mente construyo un tipo de persona, si empleo otra que me lleva a una visión más global, estoy construyendo otro tipo de persona. Por eso habría que hacer una reeducación

de los educadores y de las personas que pueden incidir en cambiar esta situación, porque la libertad de cátedra permite tomarse esta libertad, pero hay mucho miedo, y a veces también algo de presión psicológica, y miedo a ser diferente.

En educación no formal, considero interesantes a los autores Rebeca Wild y a Rudolf Steiner. También es muy interesante la teoría psicoanalista de Winnicott, en la que habla de cómo el niño se despegaba de la madre y necesita un espacio simbólico para desarrollarse, y este espacio simbólico es el del juego, esto se puede enlazar muy bien teóricamente con lo que es el CI para nosotros, que es también improvisación (el juego), además de contacto corporal. Esta teoría ayuda a fundamentar que el juego es fundamental para el desarrollo del individuo.

www.arteterapiahephaisto.com



LUCÍA BERNARDO
(ÁVILES, ESPAÑA. 1980)



CRISTINA HENRÍQUEZ
(SANTA CRUZ DE TENERIFE, ESPAÑA. 1979)

BAILARINAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA, COREÓGRAFAS Y PEDAGOGAS.

DÉBORAH BORQUE, Madrid. ABRIL 2014.

LUCÍA BERNARDO SUÁREZ

Codirectora de SOMOSDANZA lab, coreógrafa, bailarina y profesora. Se forma en la Escuela Internacional de danza Carmen Roche, en el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma en Madrid y en el Centro Coreográfico Mathilde Monnier en Montpellier. Actualmente cursa estudios superiores en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de Madrid.

Es junto, a Cristina Henríquez y Jorge Crecis, directora de la compañía SOMOSDANZA lab. Entre sus trabajos dentro de la compañía destacan las piezas codirigidas junto a Cristina Henríquez como *play-in-mobil*; *Transfórmate, una historia de la danza contemporánea para todos* y *Misstake*. Fuera de SOMOSQUIEN ha trabajado con artistas como Pablo Esbert e Iker Arrúe. Actualmente forma parte de la Compañía de Danza Antonio Ruz. Como profesora ha sido invitada en diversas escuelas nacionales e

internacionales de danza, así como también ha formado parte como docente y bailarina del proyecto *Trasdanza*, destinado a que los jóvenes conozcan la danza.

CRISTINA HENRÍQUEZ

Profesora de danza, coreógrafa y bailarina. Es titulada en Danza Clásica y Contemporánea (Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma) y licenciada en Historia del Arte (Universidad Autónoma de Madrid). Centra su actividad creativa en la compañía SOMOSQUIEN Danza, con la que ha creado solos (*Materia Cris*), una investigación escénica sobre la inmovilización (*play-inmobil*, junto a Lucía Bernardo) y recientemente codirige el proyecto didáctico-escénico *Transfórmate, una historia de la danza contemporánea para todos*. Como bailarina-performer ha trabajado para otras compañías como Alias (Ginebra), Antonia Baehr y recientemente en las *Dance Constructions* de Simone Forti (Museo Nacional Reina Sofía). Participa en el proyecto de investigación sobre género *Performing Gender* (coreógrafa española invitada a la sede italiana de Bolonia). Como docente ha trabajado tanto en educación pre-profesional (Conservatorio), como en ámbitos no formales (Centros de Día, Escuela de Música y Danza, Proyecto Trasdanza...) y fuera de España (Shawbrook Dance School, Irlanda); actualmente investiga los beneficios de la danza contemporánea en las personas afectadas con Parkinson. Creativamente busca una conexión entre el legado cultural dancístico, la memoria personal y la acción social.

Déborah: Habladme de vosotras. ¿De dónde vino vuestro interés por la danza y el CI? ¿Cuáles son vuestros referentes de CI más influyentes?

Cristina: Lucía y yo nos conocimos en el Real Conservatorio Profesional de Danza de Madrid y allí nos especializamos en danza contemporánea. Pedro Berdäyes, entre otros, fue uno de los profesores que nos introdujo al CI. A nivel profesional, no nos hemos dedicado sólo a la danza CI, porque la danza contemporánea es muy amplia, pero sí que considero que nos ha servido como herramienta.

Lucía: Sí, hoy por hoy la utilizamos constantemente a la hora de crear. Sobre todo para todos los trabajos de dúo. En mi caso, después de terminar mis estudios en el conservatorio, estuve un año viviendo en Montpellier y tomando clases de entrenamiento en el Centro Coreográfico Mathilde Monnier con dife-

rentes profesores que iban cambiando cada quince días o un mes, allí conocí a Jean Leroux, un bailarín que se dedicaba a enseñar CI puro, tenía su propio estudio allí y todas las tardes podías tomar clases con él y los fines de semana había *jams*. También descubrí allí a Kirstie Simpson, que venía de California y también trabajaba el CI en estado puro. En España hice cursos con profesores como Joerg Hassmann, Eckhard Mueller y Daniela Schwartz.

C: Ahora estamos estudiando el Grado Superior de Danza, Lucía hace Coreografía y yo Pedagogía, y allí hay una profesora que se llama Maite Larrañeta, que enseña release y CI, ella ha estudiado con Nancy Stark Smith, y con ella hemos trabajado mucho *Body Mind Centering*, lo que son las diferentes superficies del cuerpo: piel, hueso, músculo, órganos...

L: Sí, esta técnica del *Body Mind Centering* apoya muy bien al CI, al igual que las artes marciales. Otra persona muy interesante que ha venido a dar cursos a España también es Katie Duck, que trabaja la improvisación, no trabaja tanto la técnica de CI, pero al final todo te lleva a lo mismo, porque los principios que se usan para la técnica de CI en el ámbito físico, ella igual los usa para un ámbito más compositivo: de composición espacial, cómo se maneja el grupo, o el Solo...

D: ¿Cuál es la base del CI para vosotras?

C: La escucha, tanto de los otros como de uno mismo.

L: Abrir la percepción y los sentidos, cuanto más abras mejor. Y el estado presente, no hay cabida para lo falso, porque cuando es falso, es muy obvio, no funciona, se rompe completamente. Una cosa que me parece muy interesante también es que hay unas reglas, pero como dijo un profesor del Festival de CI, estas reglas están para romperlas cuando te apetezca, y eso es una chispa que pienso que se podría explotar mucho más. Porque por mucho que tú estés en el presente, si tú no arriesgas ni propones en el CI, te quedas atrapado, hay que escuchar pero también hay que lanzar y proponer para que suceda algo.

C: Es interesante cómo se rompen los roles de género, ya no es sólo el hombre el que portea y coge a la chica, y ya no es chico/chica la pareja, sino que puede ser chica/chica y chico/chico.

Otra curiosidad que percibo con la danza y con el CI es que al haber contacto, se despierta algo sensual, aunque no sea el fin de esta práctica y Steve Paxton para nada lo considerase así. Pero por ejemplo, acabo de estar en un taller de danza integrada, y de repente te das cuenta de que hay gente que si no fuera por la danza no tendría ese contacto con los demás jamás, porque vivimos en un mundo en el que sólo se está: de pie, sentado, se va para delante y se está sólo, sin contacto.

L: Claro, pero si la danza se introdujese como actividad en la Educación Física o cualquier otra asignatura, yo creo que esa parte sensual de la que hablas, no se despertaría de la misma manera, porque ya estaríamos acostumbrados.

D: ¿Cuáles son las cualidades más importantes que veis que puede aportar el CI?

L: Yo te diría que esta pregunta tiene mucho que ver con la anterior que nos has hecho sobre la base del CI, porque para mí, el intentar o ser consciente de estar en ese "estado presente", me parece una cualidad impresionante para cualquier cosa en la vida, es decir, estar en el presente y que sea lo más importante que tienes en tu vida, es la enseñanza más grande.

C: A mí me gustaría añadir el tema de la colaboración, que también va en línea con que en el CI no hay jerarquías ni hay nadie más importante que tú, eso es muy positivo a nivel social, es casi como una filosofía de la existencia.

L: Otra cosa importante es que el rol del personaje en el CI no está, por lo que no tengo que hacer de Giselle, o de Cisne Blanco, o de la mala, por ejemplo. Y a la hora de trabajarlo con adolescentes, aunque es algo que parece complicado por los pudores que tienen al entrar en contacto, no juzgan las formas de bailar ni los personajes, porque es un trabajo más físico.

C: Sí, son ellos haciendo lo que tienen que hacer, enfrentándose a un reto, cumpliendo unas tareas...

D: Habladme de vuestro proyecto *Transfórmate* y de cómo trabajáis el CI con los niños.

L: Este proyecto que en este momento estamos llevando a cabo en el Centro Conde Duque, son unos talleres para niños que nacieron de la necesidad de introducir y enseñar a la sociedad española un poquito más lo que es la danza contemporánea. En ellos hacemos un recorrido a lo largo del s. XX de los artistas, bailarines y coreógrafos que han formado parte del desarrollo de la danza contemporánea. Cuando llega el momento de hablar de Steve Paxton y de mostrar lo que es la danza CI, empezamos trabajando desde el suelo y de manera individual, hacemos lo que se denomina "piscinas", que son recorridos hacia delante: rodar por el suelo, movimientos de animales... Después jugamos con el peso y el contrapeso por parejas, unidos por el hombro, por una mano...

Realmente llevamos poco tiempo trabajando CI con niños, y no tenemos hecho un estudio, pero a nivel físico, cuando hablamos de dejar el peso, observamos que a los niños les cuesta mucho el desequilibrio cuando es impuesto. A ellos se les da mucho mejor la improvisación.

C: Sí, yo encuentro que quizás ellos buscan más el placer, en ocasiones ellos hacen lo que les da la gana, y de pronto, te encuentras a uno tumbado en la pancita de otro, súper a gusto.

L: Tal vez, lo más interesante es darles el CI desde un lugar más libre y no de una manera tan técnica, pero como con cualquier tipo de danza, ya que si les exiges una técnica, de algún modo les estás cortando las alas, cohibiéndoles y dejando a un lado la posibilidad de que surjan cosas que de otra manera no surgirían.

C: También trabajamos creando diferentes espacios con el cuerpo de manera que conseguimos que se dé esa colaboración de la que hablábamos antes: túneles, árboles, bosques... ¿Cómo puedo bailar entre esos espacios?, los puedo tocar, me puedo apoyar... (entramos de ese modo en el juego del positivo/negativo). Al final de las sesiones, en algunos de los casos, los padres colaboran en los ejercicios y se da esa anulación de jerarquías y cambio de roles, de manera que ya no manda el uno sobre el otro, sino

que sus cuerpos se transforman y todo se relaja. Esto nos parece muy positivo, de hecho, hay un libro de Mariana Caplan que se llama *Tocar es vivir* que habla de cómo se establece el vínculo entre madre e hijo a través del contacto, y habla de que cuando no existe ese "tocar", al no establecerse las conexiones neurológicas que necesita ese niño, es casi un maltrato.

D: ¿Qué opináis acerca de la educación actual?. ¿Observáis carencias en la educación?. ¿Conocéis alguna forma diferente a la educación regular que ofrezca un desarrollo alternativo del individuo? ¿Qué os parecería si se aplicara el CI a la educación, como asignatura optativa o integrándolo, por ejemplo, en la asignatura de educación física?

L: Yo lo que observo es que hay mucha memorización de datos y pocas herramientas para que el alumno pueda ser autónomo y autodidacta, para que pueda ir a buscar él la información en una biblioteca. Los datos memorizados se olvidan más fácilmente, pero en cambio, las herramientas para buscar e investigar son fundamentales.

C: Sí, el ser autónomo. La autonomía a nivel educativo me parece que es muy importante que se trabaje, ya que te ayuda para todo en la vida.

L: También pienso que el sistema educativo actual corta en muchos casos el talento de muchos de los alumnos, porque miden a todos por el mismo rasero, y no tienen en cuenta las competencias y habilidades de cada uno de ellos, además de que cada uno tiene sus propios tiempos para asimilar conocimientos y parece que si no consigues llegar a un nivel en el tiempo estipulado ya no vales para nada.

C: Es una pena que no se imparta una asignatura de danza en las escuelas, porque sería tan beneficiosa...

L: Sí, la danza te ayuda a la hora de entender el espacio, de ejercitar la memoria al aprender las frases coreográficas, de coordinación, de psicomotricidad...

C: E incluso se trabajaría la autoestima, porque con la danza puedo hacer cosas de las que me siento orgulloso, tengo una armonía, tengo cosas que la sociedad no valora. Valora más los cánones de belleza estipulados que el quererse y aceptarse a uno mismo.

L: Aparte se aprende de otra manera lo que es el cuerpo. En la danza está la anatomía, la biomecánica, la fisiología... Así que, por ejemplo, si vinculásemos una clase de ciencias naturales con la danza, estaríamos dando anatomía, porque aprenderíamos dónde están tus huesos, tus músculos y tus órganos, qué hacen y en qué momento trabajamos cada uno de ellos.

En cambio, en la educación se ha separado la mente del cuerpo, dándole importancia sólo al cerebro y al intelecto, cuando realmente lo que tenemos desde que nacemos hasta que morimos es nuestro cuerpo.

C: Pero no es que lo tengamos, es que somos un cuerpo. Me hace gracia cuando la gente te dice: -¡Qué cuerpo tan bonito tienes!. Yo siempre pienso: -¿Dónde lo tienes? ¿Al lado? ¡No! ¡Eres un cuerpo! (risas). También me gustaría incidir en la importancia que tiene el trabajar con el CI para estar en el "aquí y ahora". Estoy trabajando con gente que tiene Parkinson, a esta gente les cuesta mantener el equilibrio, pero al practicar CI y estar en el aquí y ahora, disminuye su ansiedad por el desequilibrio, ya que les enraíza. Aunque sean ejercicios de cosas muy pequeñas, como es el simple hecho de dar peso, les aporta grandes beneficios.

D: ¿Y con los niños? ¿Qué sucede cuando hacen CI? ¿Qué experiencias habéis tenido?

L: En niños de 0 a 6 años el contacto no es ningún tabú. Ellos te pueden tocar y tocarse desde el primer día de clase y no les da reparo, te cogen de la mano...

D: ¿Qué pensáis que pasaría si se aplicase el CI a la educación?

L: Pues que se desarrollarían mucho más los valores como: la colaboración, el trabajo en grupo, la ayuda, la solidaridad...

C: Sí, disminuiría el individualismo en esta sociedad, se trabajaría la empatía, la integración social...

D: ¿Cómo describiríais la danza CI en un frase?

C: El aquí y ahora.

L: La vida, el CI te pone en la vida, te conecta con ella.

15. ÍNDICE DE IMÁGENES

* Todas las consultas de internet están revisadas a fecha 11/11/2014.

1. Fotogramas de $1+1=$ *Infinito*, 2011. Video-danza de *Contact Improvisation*. Carlos Martín & Déborah Borque.
2. Fotogramas de movimiento en una Jam de CI, 2011. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QdKZlryJ4HY>
3. Fotograma del documental *Five days to dance*, 2014. Recuperado de <https://vimeo.com/104733896>
4. Los cinco elementos de la inteligencia emocional. Diseño: Felipe Olaya.
5. EQ-i, BarOn, 1997. Recuperado de <http://www.whatisemotionalintelligence.co.uk/>
6. Componentes de la Inteligencia Emocional. Emir Rivera; José I. Pons; Ernesto Rosario-Hernández; Nydia Ortiz, 2008. Revista puertorriqueña de psicología v.19. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1946-20262008000100007&script=sci_arttext
7. Los cinco elementos de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://desarrolloeducacioninf.blogspot.com.es/2014/04/nuevos-conocimientos-traves-de-la.html>
8. Taller de danza Transfórmate impartido por Lucía Bernardo y Cristina Henríquez. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.
9. Csikszentmihalyi. Gráfica del *Flow*. Recuperado de <http://www.globoforce.com/gfblog/2013/happiness-flow-and-how-to-be-a-better-leader/>
10. *Black Mountain College*. Los estudios construidos en el lago Eden. Foto: The North Carolina state archives. Recuperado de <http://whitehotmagazine.com/articles/its-legacy-loretta-howard-gallery/2446>
11. Josef Albers y estudiantes en la Bauhaus Dessau, 1928-29. Foto: Umbo (Otto Umbuhr) © The Joseph and Anni Albers Foundation / VG Bild-Kunst, Bonn and DACS, London 2007. Recuperado de <http://www.tate.org.uk/research/publications/tate-papers/josef-albers-eva-hesse-and-imperative-teaching>
12. Buckminster Fuller, clase de arquitectura. *The Venetian Blind Dome*, 1948. Foto: North Carolina state archives. Recuperado de <http://whitehotmagazine.com/articles/its-legacy-loretta-howard-gallery/2446>
13. John Cage y Merce Cunningham en *Black Mountain College*, 1948. Foto: *The John Cage Trust*.

- Recuperado de <http://www.brainpickings.org/2012/07/05/where-the-heart-beats-john-cage-kay-larson/>
14. Merce Cunningham en colaboración con John Cage, Stan VanDerBeek y Nam June Paik, *Variations V*, 1966. Foto: *Cunningham Dance Foundation*. Recuperado de <http://thecreatorsproject.vice.com/blog/guest-column-when-new-media-art-loses-its-prefix>
 15. Jackson Pollock trabajando en su estudio, 1950. Foto: Hans Namuth. Recuperado de http://www.moma.org/explore/inside_out/2013/04/17/momas-jackson-pollock-conservation-project-insight-into-the-artists-process
 16. John Cage componiendo *Sonatas and Interludes*, 1947. Foto: *The John Cage Trust*. Recuperado de <http://www.christies.com/features/2009-november-merce-cunningham-and-john-cage-283-1.aspx>
 17. John Cage conoce a su maestro zen D.T. Suzuki en Japón, 1962. Foto: *The John Cage Trust*. Recuperado de http://www.slate.com/articles/arts/books/2012/06/where_the_heart_beats_john_cage_biography_by_kay_larson_reviewed_.html
 18. Cunningham y Cage en BAM, 1969. Foto: Jack Mitchell.
 19. John Cage, Merce Cunningham y Robert Rauschenberg en Londres, 1964. Foto: Douglas H. Jeffrey/ Cortesía de *The John Cage Trust*. Recuperado de http://www.nytimes.com/slideshow/2009/07/27/arts/20090727_CUNNINGHAM_SLIDESHOW_21.html
 20. John Cage en Saint Paul De Vence, Francia, 1966. Foto: Hervé Gloaguen. Recuperado de http://www.huffingtonpost.com/2013/09/05/john-cage-composer-birthday-visual-art_n_3874013.html
 21. Merce Cunningham. Foto: Annie Liebovitz. Recuperado de <http://www.mercecunningham.org/merce-cunningham/>
 22. *MerceCunninghamDanceCompany* interpretando *Interscape*, 2000. Vestuario y escenografía de Robert Rauschenberg. Foto: Tony Dougherty. Recuperado de <http://www.walkerart.org/magazine/2011/moving-collaborations>
 23. Jackson Pollock trabajando en su estudio, 1950. Foto: Hans Namuth.
 24. Merce Cunningham en *Changeling*. Foto: Richard Ruledge.
 25. Bocetos que hacía Merce Cunningham de las coreografías.
 26. Bailarina de la Compañía de Danza Merce Cunningham interpretando *Events*. Museo Reina Sofía, Madrid, 2009. Foto: Museo Reina Sofía. Recuperado de www.museoreinasofia.es

27. *DanceForms Software*. Software utilizado por Merce Cunningham. Recuperado de <http://charactermotion.com/products/danceforms/>
28. Merce Cunningham con bailarines del Ballet de la Opera nacional de Paris, 1973. Foto: Babette Mongolte.
29. Carolyn Brown, Steve Paxton, Merce Cunningham, Barbara Dilley y Viola Farber. *Suite for Five*, Londres, 1964. Foto: Douglas H. Jeffery. Recuperado de http://www.nytimes.com/slideshow/2009/07/27/arts/20090727_CUNNINGHAM_SLIDESHOW_8.html?_r=0
30. Anna Halprin. Foto: Peter Larson. Recuperado de <http://www.annahalprin.org/classes.html>
31. Simone Forti. *Animation*. Performance en *Salle Patino*, Génova, 1994. Foto: Isabelle Meister. Recuperado de http://www.flashartonline.com/interno.php?pagina=articulo_det&id_art=478&det=ok
32. Simone Forti. *LaMonte's "2sounds"*. *Museum of Modern Art*, Nueva York, 2009. Foto: Yi-Chun Wu. Recuperado de http://www.flashartonline.com/interno.php?pagina=articulo_det&id_art=478&det=ok
33. Claes Oldenburg, *Sports*. *VAGA Gallery*, Nueva York, 1962. Foto: Robert R. McElroy. Patty Oldenburg (ahora Patty Mucha), Lucas Samaras y Claes Oldenburg en Andy Warhol y John Chamberlain. Recuperado de <http://www.nytimes.com/2012/02/05/arts/design/recalling-happenings-events-on-eve-of-pace-exhibition.html?pagewanted=all>
34. Happening de Allan Kaprow, *Words*. *Smolin Gallery*, Nueva York, 1962. Foto: Robert T. McElroy / The Getty Research Institute. Recuperado de <http://news.artnet.com/art-world/getty-research-institute-acquires-robert-mcelroys-happenings-archive-65000>
35. Ilustración interpretando *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia* de Deleuze & Guattari. Introducción: Rizoma. Parágrafo 26. Dibujo de Marc Ngui. Recuperado de <http://www.bumblenut.com/drawing/art/plateaus/>
36. Steve Paxton. *Contact Improvisation Concert*, 1975. Foto: Kathy Landman. Recuperado de <http://tmagazine.blogs.nytimes.com/2011/06/28/cooking-in-the-kitchen-1971-1985/>
37. Nancy Stark Smith levantada por Charlie M. Moscú, 2010. Foto: Ilya Domanov. Recuperado de <http://www.arlequi.de/contnane.html>
38. Fotogramas de movimiento en Jam de CI, 2011.
39. Ilustración interpretando *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia* de Deleuze & Guattari. Introducción: Rizoma. Parágrafo 19. Dibujo de Marc Ngui. Recuperado de <http://www.bumblenut.com/drawing/art/plateaus/>
40. Adrián Russi & Joerg Hassman practicando CI. Foto: Manuela Blanchard. Recuperado de <http://www.adrianrussi.com/contact-improvisation-dt.html>
41. Sharon Fridman. Madrid, 2012. Foto: Déborah Borque.
42. Arthur Bernard Bazin. Madrid, 2013. Foto: Marc Sabate.
43. Cristiane Boulosa. Ripollesdansa, II Edition, Girona, 2013. Foto: Jordi Serrano Tarrago.
44. Diana Bonilla & Irina Sbaglia. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
45. Javier Prieto. Zamora, 2013. Cortesía de Javier Prieto.
46. Javier Monzón. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
47. Koke Armero. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
48. Chevi Muraday. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
49. Alberto Velasco. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
50. África Clúa. Madrid, 2013. Foto: Déborah Borque.
51. M^a Paz Brozas. Madrid, 2014. Foto: Nonia Alejandre.
52. Laura Bañuelos. Madrid, 2014. Cortesía de Laura Bañuelos.
53. Javier Melguizo. Barcelona, 2014. Cortesía de Javier Melguizo.
54. Javier Melguizo. Barcelona, 2014. Cortesía de Javier Melguizo.
55. Lucía Bernardo. Proyecto didáctico *Transfórmate* - SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, Madrid, 2014. Foto: Déborah Borque.
56. Cristina Henríquez con niños. Proyecto didáctico *Transfórmate* - SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, Madrid, 2014. Foto: Déborah Borque.
57. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.
58. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.
59. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid. Foto: Déborah Borque.
60. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.

- Foto: Déborah Borque.
61. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 62. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 63. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 64. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 65. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 66. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 67. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 68. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 69. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 70. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 71. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 72. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 73. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 74. Taller de danza *Transfórmate* impartido por SOMOSDANZA lab. Centro Conde Duque, 2014. Madrid.
Foto: Déborah Borque.
 75. Jackson Pollock. *Pollock working outdoors*, 1951. Filmado por Hans Namuth. Recuperado de <http://www.sfmoma.org/explore/multimedia/videos/250>
 76. Compañía Merce Cunningham. *Variations V*, 1966. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=yOAagU6cfBw&list=PLUwHVm1ByQTgLVb55UPC_x-cVhfny5L2
 77. Compañía Merce Cunningham. *Beach Birds for Camera*, 1993. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=olH_rrpjoCU
 78. Jonh Cage. *About Silence*. Nueva York, 1991. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=pcHnL7aS64Y>
 79. Jonh Cage interpretando *Water Walk*, 1959. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Yybn6iKmYdQ>
 80. Yvonne Rainer. *Trío A*, 1978. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=qZwj1NMEE-8
 81. Steve Paxton. *Magnesium*, 1972. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gFeSDsmleHA>
 82. Steve Paxton en el *Festival Cl36*, 2008. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=XrUeYbUmhQA
 83. Steve Paxton. Introducción a *Goldberg Variations*, 1992. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-8iTMMKtwYQ>
 84. *La poética del contacto: Nancy Stark Smith. Un camino en el Contact Improvisación*, 2007. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=v6PtoOXK7es>
 85. Steve Paxton. *Contact Improvisation en Danspace St. Mark's Church*. Nueva York, 1983. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=8xSi76Fnki4
 86. Anna Halprin. *KQED Spark*, 2006. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=aWxpn8wOj7o>
 87. What is *Contact Improvisation?*. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2009. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yzb9Hnjnd5g>
 88. Maria Elste & Mireia Aragones. Vídeo realizado por Juri Schmidt, 2010. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=CekBZXsvvX8
www.youtube.com/watch?v=Bhg6EIWe2Ko
www.youtube.com/watch?v=ro5kq47UIIQ
 89. Eckard Muller. *Festival Cl36*. Entrevistado por Juniata College, 2008. Recuperado de www.youtube.com/watch?v=oue7lPBvGIECI
 90. Karl Frost. *Workshop* con la Compañía Yann Lheureux, Montpellier, 2003. Recuperado de www.

youtube.com/watch?v=EEeEiJ6BRE

91. Documental *Permiso Para Bailar* de Mariana Lifschitz. Buenos Aires, 2010. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kKjqqAxWong>
92. Sharon Fridman y Arthur Bernard en *A Menos Dos Caras*, 2012. Recuperado de www.vimeo.com/49764903
93. *Projects in Movement* de Sharon Fridman interpretando *Rizoma*. Paris, 2013. Recuperado de <http://www.sharon-fridman.com/repertorio/rizoma/>
94. Compañía *Projects in Movement* de Sharon Fridman en *Caída Libre*, 2014. Recuperado de <http://www.sharon-fridman.com/repertorio/caida-libre/>
95. Steve Paxton, 2014. Foto: Monika Rittershaus. Recuperado de <http://www.walkerart.org/calendar/2014/talking-dance-steve-paxton>
96. Steve Paxton & Nancy Stark Smith, 1980. Foto: Stephen Petegorsky. Recuperado de <http://www.impetu.org/contact-improvisacion>
97. Steve Paxton, 2014. *The Beast* (2010). Foto: Paula Court. Recuperado de <http://artforum.com/slant/id=48901>
98. Steve Paxton. Proyecto *Humano Caracol* de Ixiar Rozas, 2009. Foto: Paco Toledo. Recuperado de <http://www.hamacaonline.net/obra.php?id=1046>
99. Nancy Stark Smith y otros. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.
100. Nancy Stark Smith y otros. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen
101. Nancy Stark Smith. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.
102. David Zambrano. Foto: Vojtěch Brtnický.
103. Nancy Stark Smith, *Exactness of Weights of Feeling Kuva*. Foto: Raisa Kyllikki Karjalainen.
104. Nancy Stark Smith levantando a Charlie M. Moscú, 2010. Foto: Ilya Domanov. Recuperado de http://zope.zodiak.fi/arkisto/media/valokuvat2007kevat/kuvat_zim
105. Adrián Russi & Joerg Hassman practicando CI. Foto: Manuela Blanchard.
106. David Vaughan. Nueva York, 2010. Entrevistado por Déborah Borque. Foto: Déborah Borque.

16. ÍNDICE DE CONCEPTOS

1. **EDUCACIÓN EMOCIONAL.** Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.
2. **INTELIGENCIA EMOCIONAL.** Las emociones son las respuestas afectivas que da el individuo a las relaciones cambiantes entre uno mismo y el ambiente. La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas a la hora de identificar, evaluar y aplicar la información emocional para orientar nuestro pensamiento y conducta, así como para expresar adecuadamente nuestras emociones y regularlas.
3. **ARTE DE ACCIÓN.** Movimiento artístico que apareció en la segunda mitad del siglo XX, respondiendo a la necesidad del artista de comunicarse con la experiencia. Su propósito consiste en ampliar los horizontes estéticos más allá de los espacios especialmente dedicados al arte, como son los museos, galerías, salas de conciertos, cines, etcétera; así como borrar las fronteras marcadas entre las disciplinas artísticas (plástica, música, drama, medios audiovisuales, etc.)
4. **ARTE-VIDA.** Término que surgió a principios del siglo XX con los dadaístas y que continuaron desarrollando muchos artistas a mitad de este siglo, entre ellos músicos, bailarines y artistas pertenecientes al arte de acción. El término viene de la idea de integrar el arte con la vida de manera que coexistan y sean el mismo concepto.
5. **HAPPENING.** Manifestación artística perteneciente al arte de acción de mitad del siglo XX, que surgió en los años 60 de la mano del compositor John Cage, con el objetivo de incitar al espectador a convertirse en el propio artista. La importancia residía en la acción que se llevaba a cabo, no en el resultado como obra final. El azar y la indeterminación marcaban las características de este movimiento y con ellos se fomentaban las situaciones improvisadas de la acción en sí.
6. **CONTACT IMPROVISATION.** Danza que se desarrolla como resultado del contacto entre dos o más personas de una forma improvisada, se puede considerar como una meditación activa, una forma de liberar a la mente y el cuerpo de prejuicios y convencionalismos mediante el contacto.
7. **JAM.** El concepto *Jam session* surgió para denominar a las reuniones de músicos de jazz que usualmente no tocan juntos, en locales donde improvisan entre ellos sobre una base melódica seleccionada anteriormente por los participantes y donde no existe la idea de líder. Actualmente el término Jam se utiliza también para denominar los encuentros similares que se convocan entre *contacters*.

17. RESUMEN EN INGLÉS

BACKGROUND ART OF DANCE CONTACT IMPROVISATION: EDUCATIONAL VISIONS OF CONTACTERS.

INTRODUCTION

This research aims to conduct a study of dance *Contact Improvisation* (hereinafter CI) taking into account artistic background, and to consider the educational visions of contacters (people practicing Contact Improvisation dance), motivated by a desire to find new ways to help the development of a more comprehensive education based on processes that are different to the standard, using art forms to advocate and promote freedom, sensitivity and communication; unlike formal education, where an element of repression, authoritarianism, alienation and lack of individual freedom can be detected.

According to the testimony of various authors, educators and artists, there is a social change occurring, and therefore it is thought that we must consider an educational change, a regeneration of learning, where more space may be given to the development of non-cognitive skills (which bring success), play (which develops the "executive function", including the ability to self-regulate, monitor and understand emotions and then adjust accordingly), and social values such as respect, honesty, compassion and dignity.

If we ask which art form all the qualities mentioned above can be attributed to in order to consider the possibility of using it as an educational tool, we can state, via thorough investigation of the practice of CI and testimonies of contacters, that this dance contains them. CI is an enveloping movement system initiated in 1972 by the American choreographer Steve Paxton. An improvised dance based on the communication between two bodies that are in physical contact, combining the relationship with the physical laws that govern motion - gravity, momentum and inertia. The practice of CI develops, among others, issues such as emotional awareness, empathy, cooperation, flow; the development of perception or communication of the individual in relation to their environment.

SYNTHESIS

Taking all of this into account, the research begins with the following hypothesis:

CI is an artistic practice that derives mainly from contemporary dance, and it shares a common history, content and objectives with the happenings. It possesses qualities with a significant educational potential for the development of skills that contribute to the emotional growth of the individual.

One of the main objectives of this study is to demonstrate the connection between different disciplines, especially between the happenings and CI dance; the other is to analyse, through practical research and testimonies, the educational values that CI dance can provide.

To achieve this goal, we propose the following:

1. Identify the antecedents of the happenings and CI, analyze the significant authors, artists and schools that gave rise to them, and observe the relationship between them.
2. Carry out an in-depth study of CI while analyzing other disciplines influential to it, both inside and outside the art context, via the collection and translation of documents about CI, especially those written by CI practitioners (contacters).
3. Identify all the qualities that CI possesses and compare them with those of the happenings, in order to understand and verify the existing relationship between the two disciplines.
4. Assess the possibilities of CI in education from the perspective of teachers and contacters, with reference to their testimonies and practical workshops.
5. Go deeply into the educational and emotional potential of CI practice, taking into account studies by different authors on emotional intelligence.
6. Consider the contributions of this study and the possibilities that CI provides for further research in other areas.

The results obtained on addressing all of the above objectives are:

1. In terms of the artistic background of CI, there are clear influences in action art, namely happening, which in turn emerges as the development of other artistic movements, schools and artists, such as: Dada, Bauhaus, Black Mountain College, Jackson Pollock, Robert Rauschenberg, John Cage, Merce Cunningham, Anna Halprin and Allan Kaprow. But besides the happenings, other precedents to and influences on the emergence of CI were: the life/art concept and dance of Ann Halprin and Simone Forti, based on everyday movements; aikido, gymnastics, Zen philosophy, improvisation, urban New York tension, gravity, weight and experimentation.
2. As for the connections between the happening and CI, the following are found: the life-art concept, the interdisciplinary, the inter-sensory, the social component, the Zen philosophy / meditation, public involvement / festivity, the change of roles, communication, the breaking down of hierarchies, the collectivity, communitarianism, collaboration, the expanding of perception / kinaesthetic awareness, improvisation, indeterminacy, their open and fluid forms, the playful component, freedom, the rhizomatic structure, kinetic energy which involves energy exchanges, the process / search / experimentation / action and the break with alienation.
3. The practice that CI entails in the development of the individual:

Self-awareness, self-search, arousal of curiosity, investigation, exploration, communication, play, listening, relating, organic nature, breaking down hierarchies, flow, cooperation, breaking the tyranny of "do not touch", acceptance, understanding the environment and space, seeing others as a support and trying not to hurt others in order to progress, freedom, being in the present, integration, broadening the perception and changing perspective, individual and group consciousness, with social clichés of the body, its therapeutic component, infinite and rhizomatic, life learning / Dance = Life, psychomotor development, change of roles, being attentive and caring for one's partner, flying, trust in others and in oneself, respect, concentration, improvisation, proactivity, creativity, being receptive, diversity, life-art, interdisciplinary nature, enjoyment, pleasure, empathy, emotional development, generational integration, self-esteem (because it also

implies the acceptance of oneself and others), love and affection, generosity, experience, feeling, sensory development, responding and proposing, solidarity, sharing, honesty with oneself and others, lack of inhibition, autonomy, assertiveness, dialogue, developing the ability to transform what you receive through contact, strengthening the self-concept, involving responsibility, help with the obstacles you meet, taking risks and losing fear, an interesting and applicable attitude to life, diluting the ego but giving you the strength of the group, encouraging collectivism, encouraging coexistence, the relationship space established being very close and yet also teaching you to make room for the other, there is no judgment, tolerance, meditation, personal growth, self-confidence.

CONCLUSIONS

To finally address the hypothesis this research concerns, we can say that CI clearly contains aspects which are favourable to the emotional and social development of the individual. Therefore, it would be considered wise to introduce, if not CI dance itself, some of its qualities; using them as tools for the development of many values that are considered as being neglected in education, since CI favours the development of self- and group-awareness, emotional competencies such as self-control and autonomy, and social skills for life and well-being.

With reference to the practical workshop conducted with children, several observations can also be made: children enjoy the experience; for them it is not difficult since they have an innate ability to do it. However, they enjoy it because it is also a novelty, as they do not do it in class. The collaboration between them and the fact they help each other stimulates a sense of community and caring for one other. If this stimulation does not take place, the activity does not work. Furthermore, it can be observed that no problems or misunderstandings are detected, such as pushing and shoving or any other typical behaviour among children in such activities, which suggests that they organize themselves, accept each other and respect one other.

The children are not on trial. It is they who are finding a way to do what works best for them.

What is also very positive is how enjoyable they find it without the need to have reached a level, as can

be the case in other activities or artistic disciplines. In this way they do not experience the frustration of not being able to do something so quickly as in other subjects.

CI contains many of the values which can serve as a tool to develop resilience, which is the human ability to handle extreme situations with flexibility and overcome them.

It is also thought that it would break with educational conventions that reduce the freedom of the individual, although for this to take place there should be a re-education of teachers.

Finally, to reinforce these findings, we conclude with some assertions made by Steve Paxton in the journal Contact Quarterly:

CI contains aspects such as communication, emotion, psychology, education, child development, culture, removing taboos, the meeting with oneself and with others.

I feel CI should be governed by the same measures as any formal relationship, that is: civility, good humor, as much intelligence as one can bring to bear, and willingness to overlook fleeting incompatibilities. At the same time self-preservation and preservation of the other require responsibility. (Paxton, 1996)

It helps develop listening, to be in the present, to be focused and alive. It leaves no room for lies or superficialities, replaces the unnatural life of the recluse, undoes the knots of strict organization, makes one aware, and removes fear. It encourages research into the way you make decisions, learn to deal with different situations and manage conflicts.