

Contact Improvisation

Una práctica hacia el cuidado del cuerpo en bailarines

Monografía

Resumen

Esta investigación está basada en un estudio acerca del Contact Improvisation, (CI) en la ciudad de Medellín, entrevistando maestros especializados en el tema del cómo se puede adquirir por medio de esta técnica la conciencia corporal en los bailarines, reflexionando en torno a la importancia que trae la improvisación para el intérprete, al activar mente y cuerpo para la creación instantánea. Como principales referentes conceptuales resalto a Steve Paxton y Moshe Feldenkrais, quienes corroboraron el valor de la práctica y como llegar a ser conscientes de nuestro cuerpo para evitar lesiones. Durante el proceso metodológico surgieron seis conceptos fundamentales que sirvieron como categorías de análisis, ya que son bases importantes para desarrollar la conciencia y cuidado del cuerpo, las cuales son: lo somático, la escucha, lo corporal, la improvisación, la autoconciencia, y el CI.

Palabras claves

Movimiento, Somático, CI, Autoconciencia, Lesiones, Improvisación, Escucha, Bailarín.



Contact Improvisation

Una práctica hacia el cuidado del cuerpo en bailarines

Monografía

Por:

Nombre: Deiby Julieth Rave Perea

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Departamento de Artes Escénicas

Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020

Contact Improvisation

Una práctica hacia el cuidado del cuerpo en bailarines

Monografía

Deiby Julieth Rave Perea

Asesora:

Jannet Fernanda Aguirre Sepúlveda

Magíster en Artes U de A

Licenciada en Educación Básica en Danza U de A

Trabajo de grado para obtener el título de

LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA EN DANZA

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020



Dedicatoria

En todo este constante movimiento de aprendizaje, quiero dedicarla a mi mamita Martha Murillo, por ser ese apoyo incondicional, y estar siempre a mi lado. También a mi madre por sus enseñanzas de ser emprendedora, valiente, guerra y esforzada, por enseñarme a ir tras lo que quiero, sin depender, sin dudar, y sin lugar a duda; mis seis hermanos por estar pendiente de mí, y por acompañarme en la adrenalina que es estar en un escenario. De igual manera a Isabel Montoya, por apoyarme en situaciones difíciles, y ser mi compañía cuando más la necesito.

Agradecimientos

Quiero agradecer primeramente a Dios, por permitirme conocer este medio artístico y darme el talento, como también ponerme en el camino personas que ayudaron a enriquecer, a llenar de risas, y momentos agradables todo el proceso artístico.

A la universidad, facultad de artes por permitirme ingresar y formarme como licenciada, por ver lo que pocos veían en mí y ante todo creer en los procesos que cada uno desarrollamos. Por ser ese laboratorio que abre muchas posibilidades y tener la oportunidad de compartir con grandes maestros de la danza quienes me apoyaron y dejaron huella a seguir, para ser inspiración de muchos, Juliana Congote, Xanath Bautista, Beatriz Vélez, Luis Viana, Fernanda Aguirre, María Claudia Mejía, Andrés Arbeláez, Natalia Giraldo, German Gallego, Norman Mejía, Wilson Cano, Josué Santamaria, Lina Villegas, Adriana Upegui.

A mis compañeros de la carrera, de cada uno aprendí y me inspiraban a esforzarme, nos dábamos ánimo y alegrías como también tristezas y trasnochos, Verónica Ramírez, Danielle Sepúlveda, Jhon Barreto, Yarit mazo, Estefanía Gil, Sneider Torrez, Daniela Jaramillo, Sebastián Hernández.

A Isvet Orozco mi coordinadora de la biblioteca, por ser como pocos jefes, por enseñarme la disciplina, la honestidad, el respeto, la agilidad, por toda su ayuda y compañía en momentos difíciles de salud y de angustia. También a Consuelo Montoya, por estar ahí enseñándome nuevas cosas cada día, por su solidaridad, entrega y compromiso con el alma mater.

A Miguel Humberto Cadavid, mi profesor de fútbol por confiar en mi talento, por permitirme ir a diferentes ciudades a representar mi alma mater en los juegos nacionales, porque con el

fútbol adquirí otra familia, momentos únicos e inolvidables, de los cuales aprecié cada instante, gracias por que fuiste el único profesor que cuando estuve enferma estuvo presente. Y aunque me gradué siempre mi corazón pertenecerá al equipo de la ¡¡¡UUU DE A!!! Dios lo bendiga siempre.

Agradezco enormemente a todos los que se sumaron en el aprendizaje constante y me ayudaron a ser mejor cada día en mi arte, como: De ambulantes bajo la dirección de Álvaro Narváez, en los video danza en dirección de Nadine Holguín Propagación y Animeros, en Malas Compañías Danza Contemporánea a dirección de María Claudia Mejía, al estudio de Grupo Urbano bajo dirección de Camilo Vargas y en el grupo Centro X Periferia a cargo de Cristian Zapata, Gracias por magníficos aprendizajes y muchos desafíos, tanto como persona como artista.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	11
1. MARCO DE REFERENCIA	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Antecedentes	17
Referentes Teóricos	17
Referentes Prácticos	21
1.3. Justificación	23
1.4. Pregunta de Investigación	24
1.5. Objetivos	24
2. CONTEXTO	25
3. DESARROLLOS CONCEPTUALES	27
3.1. De historia en historia: Contact Improvisation	27
3.2. Bases conceptuales	29
El Contact Improvisation	32
3.3. En la línea del tiempo: Aprendizaje somático	33
3.4. Somático: Cuerpo vivo en el Contact Improvisation	36
El Método Feldenkrais	37
3.5. Entrenamiento como cuidado mental y corporal por medio del CI	43
4. DISEÑO METODOLÓGICO	47
4.1. Tipo de Investigación	47
4.2. Enfoque	49
4.3. Estrategias de Investigación	49
4.4. Técnicas	50



4.5. Categorías de Análisis	51
5. HALLAZGOS	59
CONCLUSIONES	67
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	70
BIBLIOGRAFÍA	71



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ENTREVISTA CON XANATH BAUTISTA	1
ENTREVISTA CON DOMINIK BORUCKI	6
ENTREVISTA CON CLAUDIA CARDONA MONTOYA	9
ENTREVISTA CON BRENDA ISABEL SOTO	11

Nota: Estos Anexos se encuentran en archivo adjunto



Jam de Contact Improvisation à la Sainte Baume France 1987

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto monográfico está pensado con el fin de reflexionar sobre los beneficios de la práctica del *Contact Improvisation* (en adelante CI) para el cuidado del cuerpo del bailarín. Esta práctica surgió en el período de la danza posmoderna, en los años setenta, a partir de las exploraciones realizadas, principalmente, por Steve Paxton (obra *Magnesium*). Es una manera de bailar cuyos principios se fundamentan en el contacto, la improvisación, la conciencia corporal, la escucha, la cooperación y el respeto por la diversidad.

Como estudiante de la Licenciatura en Educación Básica en Danza pude acercarme a ciertos procesos de formación relacionados con esta propuesta creativa y de entrenamiento, que animaron muchas de las preguntas que sustentan mis inquietudes. A través de la experimentación del CI puede tener una mayor conciencia corporal para el cuidado y la escucha de mi cuerpo, así como otros elementos de control, fuerza y escucha grupal, los cuales son aspectos que quise profundizar en el marco de mi proyecto de grado. Especialmente, mi participación en algunos procesos de formación con maestros especializados en el CI como Marcela Ruiz Quintero¹, y Shanti Vera², llamaron mi atención porque, con ellos, adquirí diferentes maneras de concientizar y escuchar mi cuerpo y el de los demás compañeros. Los movimientos que realizaba partían de la sensación e interiorización (mente y cuerpo) y no eran el resultado de una simple ejecución. Dicha experiencia me hizo indagar en cómo esta práctica puede ayudar a tener conciencia corporal, una reflexión que también incidió en mi interés por usarla como un medio para sanar mi cuerpo luego de una lesión física.

En el marco de esta propuesta, mi interés es reflexionar sobre las razones que permiten explicar cuáles son las bondades de este método, especialmente para el fortalecimiento

¹ Marcela Ruiz Quintero es bailarina, coreógrafa y profesora colombiana radicada en Berlín. Es Magíster en Artes Escénicas con Especialización en Danza Contemporánea en la Universidad Distrital de Bogotá y Licenciada en Danza Contemporánea de la Universidad de Artes de Folkwang en Essen, Alemania.

² Shanti Vera es director de escena, bailarín, coreógrafo, maestro e investigador. Ha participado continuamente en encuentros, residencias, giras y festivales de México, Europa y Latinoamérica.

osteomuscular del cuerpo. Esto puedo decirlo, porque durante mi proceso de formación como bailarina, el encuentro con el CI fue un camino que ayudó significativamente en mi recuperación luego de una lesión, así que, como futura docente, me compete compartir un proceso que fue determinante en mi vida personal y podría ser de utilidad para muchos.

Este proyecto parte de una indagación sobre las lesiones, sin situarse en ellas como tal, si no, en cómo fortalecer el cuerpo a través del CI para aumentar el cuidado propio y de los demás. En cuanto a la escucha corporal, mi interés es concebir el CI como camino hacia la prevención de lesiones, ya que la conciencia corporal, dada en procesos de formación, es la base para orientar un conocimiento desde la experiencia del cuerpo y el movimiento que conlleva a un reconocimiento de aptitudes y actitudes que potencialicen las habilidades del bailarín.

Mi interés fue acercarme a algunas experiencias de CI en Medellín, a través de la realización de varias entrevistas a docentes que trabajan esta línea educativa. Esta aproximación se pensó con el interés de conocer cómo estas personas justificaron su quehacer dancístico en esta práctica e identifiqué los métodos que aplicaban para promover el CI como una experiencia de desarrollo de conciencia corporal, cuidado, escucha y aceptación del cuerpo en su anatomía física. Con base en las entrevistas, se realizó una triangulación en la que se entrecruzaron aspectos conceptuales con los aportes de los entrevistados, para indagar en cómo el CI mejora la conciencia corporal, activa el entrenamiento físico y ayuda al cuidado del cuerpo de los bailarines en la ciudad de Medellín; a grandes rasgos las entrevistas arrojaron resultados positivos hacia la hipótesis que yo tenía al inicio este proyecto, mediante la exploración, la escucha corporal, la improvisación por medio de la interiorización, utilizando sistemas como la repetición, la lentitud, el silencio y el ruido. Los maestros entrevistados se relacionan con las técnicas aplicadas (procedimientos para unos resultados determinados) para un mejor desarrollo en el cuerpo del bailarín.

También tuve la oportunidad de acercarme a algunas experiencias del método Feldenkrais, para entender y dar explicación a la importancia de conocer y reconocer el

cuerpo hacia la sensación que se trasmite por medio de la escucha y por medio del movimiento guiado, todo lo que implica modificar la estructura natural del cuerpo, para darle paso a nuevas sensaciones y quizá para algunos (de acuerdo con su experiencia individual) sanaciones.

Este trabajo consistió en rastrear, revisar y organizar la información que arrojaron los docentes mediante sus prácticas, con la parte histórico-teórico de los antecedentes en el CI, seleccionando así los principios, pautas y argumentos de cómo beneficia el cuerpo de los bailarines en la exploración corporal. Al igual se encontró en los hallazgos información que potencializó el realizar este trabajo.

Es así como esta propuesta monográfica se convierte en un estudio de forma sistemática y ordenada para el cuidado del cuerpo por medio de exploraciones, aportando la interacción con varios cuerpos hacia nuevas formas de abordar la práctica del CI.

1. MARCO DE REFERENCIA

1.1. Planteamiento del problema

En el transcurso de mi carrera profesional en danza, sufrí varias lesiones físicas como: fractura de metatarso, esguince en la pierna, luxación en el hombro izquierdo la cual me impidió por más de seis meses realizar actividad física, esta lesión sucedió precisamente en una práctica de CI, cuando mi cuerpo no estaba preparado para recibir un taller avanzado de Contact, al igual que el docente le faltó dar una preparación y adecuar el cuerpo para practicar dicha técnica, y tener en cuenta principios fundamentales para la práctica del CI, el cuidado y fortalecimiento del cuerpo. Estos principios son la escucha, la improvisación, el contacto, lo somático, la autoconciencia, de los cuales hablaré más adelante en los desarrollos conceptuales, ya que fueron los que me ayudaron a tener conciencia corporal y a sanar mi cuerpo de esta lesión. Esta condición, más que un problema, me brindó conocimientos acerca de la importancia del trabajo corporal para mejorar aspectos de disociación, control, respiración, entre otros. A través de mis lesiones, pude tener una visión sobre el aprendizaje de cuidar el cuerpo por medio de una formación integral. Por tal razón, me interesé en el CI, como método de danza



que incide en un proceso de entrenamiento para el control y cuidado en el cuerpo de quien lo quiera practicar.

Mi interés por esta técnica despertó porque en la trayectoria dancística tuve un acercamiento más consciente hacia el proceso somático (mente-cuerpo), el cual estuvo presente antes, durante y después de una lesión física, que a su vez me ayudó a fortalecer y controlar un poco más mi cuerpo. Como técnica incluye la relajación y, al mismo tiempo, activación del cuerpo, escucha, manejo del espacio, la sensación de los movimientos que el cuerpo puede realizar, etc. Por ello, la experiencia permite pensar que este estudio puede ayudar a muchos bailarines en su proceso o culminación de aprendizaje para concientizar su cuerpo y así prevenir lesiones.

Como menciona Alicia Costa Izurdiaga Española, Especialista en Sanidad, Salud y Servicios; público en su libro de *Alimentación y gasto energético de los bailarines*, que los “bailarines necesitan métodos «seguros» para obtener la estética determinada que requiere su disciplina y que a su vez les permita un buen rendimiento físico” (Costa, 2009, pág. 425). De acuerdo con el autor, el rendimiento físico se disminuye si no hay métodos seguros para los bailarines, lo cual puede provocar lesiones en el transcurso de aprendizaje, según la disciplina que estén aplicando.

Por tal motivo, realicé un rastreo de información que me permitió exponer cómo han trabajado en Medellín la técnica del CI y hacia qué metodología lo enfocan, con el propósito de reconocer la incidencia de esta práctica en el cuerpo de los bailarines que la realizan. Según Steve Paxton, (de quien hablaré más adelante), con esta práctica es posible mejorar la capacidad de concientizar el cuerpo en movimiento a partir de la respiración. Esta capacidad la llama ‘la pequeña danza’ (en el Jam CI: La forma).³

Carolina Frutuoso Alemán, de quien hablaré más adelante, reafirma lo que esta práctica aporta en el cuerpo de un bailarín, señalando que es fundamental, por medio de la danza,

³ El Jam en el CI es un espacio que se presta para la improvisación con el Contacto entre otras personas, en el cual Steve Paxton implementó la respiración como base fundamental en su obra *LA FORMA* y esa respiración la llama la pequeña danza.

conseguir una educación integral para fomentar a través de ella el conocimiento, aceptación y dominio del propio cuerpo (Frutuoso, s.f, pág. 33). Este autocuidado se basa en conocer y reconocer el cuerpo a partir de una adecuada postura corporal, por lo tanto, conlleva a realizar un estudio de cada movimiento según la anatomía física del bailarín.

En Medellín la educación hacia la práctica del CI es incipiente, y es común encontrar bailarines lesionados en sus procesos académicos en diferentes técnicas de danza o baile. Las vivencias de mis compañeros, estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica en Danza de la Universidad de Antioquia⁴, expresan que necesitan un espacio previo para activar el cuerpo de una manera natural, tranquila y así reconocer qué parte del cuerpo necesita más atención, es decir, cada cuerpo es diferente y tiene condiciones anatómicas distintas, por lo cual para cada uno el calentamiento o la preparación, es de acuerdo con sus potencialidades. Es por esto que sus comentarios son referidos a lesiones por falta de un calentamiento previo o una preparación individual de sus cuerpos hacia la ejecución de dichos movimientos técnicos de danza. Luego de pasar por ciertas lesiones o molestias físicas como: esguince 1, 2 y 3, desgarrar muscular, y fracturas, la manera de recuperar para unos es fortalecer en el sitio afectado, pero para otros es la quietud total realizando los cuidados pertinentes con paños de agua (fría, caliente), y pomadas. Los compañeros informaron que después de pasar por dicha lesión y recuperación, el cuerpo queda con secuelas, las cuales restringen ciertos movimientos, ya sea por dolor o por miedo a volverse a lastimar.

Según estos datos, y el conocimiento de los docentes con autoridad en el tema, que advierten constantemente sobre este factor de los bailarines: es fundamental intentar mejorar la conciencia corporal para prevenir tantas lesiones y adicionalmente se plantea la posibilidad de recurrir al entrenamiento del CI en el medio educativo de Medellín, como un método que puede reducir dicha problemática para los bailarines que se han visto condicionados en su quehacer desde que han tenido una lesión. Por tal razón, esta

⁴ Cito estas apreciaciones con base en conversaciones y experiencias compartidas con mis compañeros.

investigación observa y analiza las bondades de esta técnica para contribuir a resolver dicha problemática.

1.2 Antecedentes

Referentes Teóricos

Esta investigación está basada en los siguientes autores internacionales que estudiaron el CI y por medio de su conocimiento pedagógico, investigativo y escénico-creativo, ayudaron a afianzar mis preguntas acerca de la relación entre el CI, el fortalecimiento del sistema osteomuscular y la conciencia corporal.

Comenzaré con el pionero:

- Steve Paxton, ex bailarín en la compañía de Merce Cunningham en el año 1972, define esta técnica de danza como una entrega o intercambio de peso entre cuerpo y cuerpo, el impulso, y las caídas. Una de sus bases para el desarrollo de esta técnica es la escucha por medio de la respiración. “De la pequeña a la Gran danza, estar de pie en contacto con la tierra fue uno de los principales ejercicios de entrenamiento” (Paxton, 1994, pág. 2). Paxton nombra la respiración como eje principal para la escucha del cuerpo: Así que con cada respiración estás masajeadando los intestinos...Lo que el diafragma está haciendo es una señal para el resto del cuerpo. Cielo arriba, tierra abajo... (Paxton, 2017, pág. 1).

Es fundamental nombrarlo como referente no solo porque es el pionero en el CI, sino también porque uno de los temas principales de este trabajo es el cuidado del cuerpo en el bailarín, y su teoría se conecta por medio de la escucha, de las sensaciones, de la respiración, de concientizar cómo se activa y se puede relajar el cuerpo, permitiendo un auto conocimiento de sí, para la ejecución de movimientos, esto funciona tanto en propio cuerpo como el de los demás en el momento de interactuar.

- María Paz Brozas Polo, profesora de expresión corporal, nacida en Salamanca España el 2 de abril 1968. Entre sus múltiples estudios, resaltaré la Maestría en Educación Física

en la Universidad de León en junio de 1992. En su texto *Contact Improvisation: danza, acrobacia y pedagogía corporal* (2000). Expresa que es útil la enseñanza del CI para descubrir posibilidades de movimientos impensables y que es un principio basado en la mutua aportación y aceptación del cuerpo. (Polo, 2000, pág. 7).

Por medio de esta autora resalto la importancia de practicar esta técnica de danza, ya que permite explorar el cuerpo de una manera diferente, es decir realizar movimientos no esperados, pero aceptando la exploración para el conocimiento de este. En su texto *Entorno a la definición del Contact Improvisation desde una triple perspectiva: coreográfica, acrobática y pedagógica*, desarrolla ciertas pautas de entrenamiento físico para el control del cuerpo y el autoconocimiento, introduciendo la danza del CI como eje principal de dicha exploración.

- Marina Farina Tampini Cynthia, Licenciada en Ciencias de la Comunicación (UBA); Intérprete de danza teatro; Mg. en Educación Corporal – UNLP, es una bailarina argentina con estudios e investigación del *Contact Improvisation*. Autora del libro llamado *Cuerpos e ideas en danza una mirada sobre el CI* (2017).

Presenta un panorama de información que permite reafirmar las bases de cuidado y entrenamiento en mi propuesta investigativa, por medio de un estudio consciente del movimiento utilizando la exploración con las miradas, la aceptación de movimiento, la quietud, la escucha, el control, las cuales considera bases fundamentales que despiertan la conciencia corporal del bailarín y potencializan su capacidad de expresión. Por tal motivo es importante para mí nombrarla, ya que realizó un trabajo corporal por medio del CI.

- Moshé Pinchas Feldenkrais nace en Rusia en 1904. Estudió la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo, estableciendo las bases del método de "Autoconciencia por el movimiento" e "Integración funcional", que hoy día lleva su nombre "el *Método Feldenkrais*". Siendo un sistema único de educación somática, explora patrones de movimientos aumentando la facilidad de moverse al expandir la autoconciencia. (Feldenkrais, 1972, pág. 103).

Entre

Feldenkrais y Paxton, esta monografía toma soporte y son la base de la investigación, pues la relación entre sus dos técnicas está en cuidar y entrenar el cuerpo mediante la misma metodología, es decir, la conexión entre estos dos

intérpretes es el contacto que permite sensibilizar, activar, el cuerpo del bailarín. Feldenkrais realiza una serie de estudios del cómo se puede mover el cuerpo con el mínimo esfuerzo y la máxima efectividad, por ello su estudio se basó en la interiorización del movimiento; al realizar esa conexión con el cuerpo podemos evitar lesiones ya que el movimiento consciente permite que el cuerpo se prepare para ejecutar la acción, “la mente activa, el cuerpo dispuesto para prepararse a la gran danza” (Paxton, 2013, pág 1).



- Carolina Frutuoso Alemán, profesora de Danza, titulada por el Conservatorio Profesional de Murcia, expresa la importancia del movimiento, señalando que es fundamental, por medio de la danza, conseguir una educación integral para fomentar a través de ella el conocimiento, aceptación y dominio del propio cuerpo (Frutuoso, s.f, pág. 33).

Con base en sus estudios, por medio de un proceso de entrenamiento arduo es posible realizar un “dominio propio del cuerpo”, como lo afirma Frutuoso. Por ejemplo, con la sola acción de caminar, sabemos que es para muchos una acción muy fácil de realizar puesto que desde niños realizamos esa conexión con el cuerpo para activar las extremidades del cuerpo según el movimiento que necesitamos; pero para otros después de tener o pasar por una lesión física, es volver a concientizar el cuerpo, realizar fortalecimiento o entrenamiento, utilizar la gravedad, y traer la memoria que necesita para activar el movimiento; por eso el entrenamiento que propicia el CI es acorde a los conocimientos que brinda un cuerpo sano, libre y feliz.

- Vivian Johana Rodríguez Gómez ha realizado diversas reflexiones sobre la conciencia corporal, afirmando que ese es el medio por el cual se cambian o modifican los resultados emocionales; pero se debe tener presente que la conciencia corporal permite ingresar en un proceso de retroalimentación, ya que el movimiento consciente aumenta la relajación. Los siguientes elementos son expuestos por la autora con el fin de explicar mejor su planteamiento, pero a la vez son elementos que aportan postura y conciencia corporal para tener un cuerpo somático.

Movilidad e inmovilidad, conocimiento global del mismo cuerpo, elementos principales de cada parte del cuerpo, cambio de postura, el caminar, sentarse, correr, de unas posturas a otras, desplazamientos, giros, saltos, agilidad y coordinación, noción y movilidad del eje corporal, equilibrio estático y dinámico, respiración, lateralidad, movimientos de manos y dedos, Expresión creativa, Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones. (Rodríguez, 2015, pág. 218)

Estos antecedentes aportaron gran información para el desarrollo y sustentación de mi propuesta monográfica, puesto que se convierten en referentes que pueden ayudar a otros a reflexionar sobre la importancia de generar un entrenamiento somático y de fortalecimiento para sus cuerpos. Esto, en palabras de María Paz Broza, implica reconocer la importancia del aprendizaje, con el fin de destacar la accesibilidad pedagógica que permite potencializar los cuerpos de un bailarín en torno a la definición del CI desde una triple perspectiva: coreográfica, acrobática y pedagógica (Polo M.-P. B., 1990-2000).

Referentes prácticos

Las personas que cito a continuación son algunos maestros relacionados con mi proceso de aprendizaje en el CI, a los cuales les realicé una serie de entrevistas significativas para potencializar la investigación de este proyecto, ya que con ellos tuve un acercamiento presencial acerca de esta técnica de danza, y gracias a ello pude desarrollar la conciencia corporal para el cuidado y aceptación de mi cuerpo; solo con uno de ellos no logré tener un acercamiento presencial porque reside en otro país.

- Brenda Isabel Steinecke Soto, es productora de un proyecto documental, trabaja en el pensamiento coreográfico y las artes visuales, practicó ballet hasta los 15 años y por lesiones físicas, no pudo continuar y se dedicó a realizar la maestría en filosofía y literatura. Su idea fue redefinir el performance y permitir que la audiencia explore y se re-entienda. En el 2013 llegó a Medellín a explorar espacios de danza. Ella tenía un concepto muy limitado de lo que es un acto escénico, dancístico, coreográfico y espacial, por ello convocó a la audiencia a experimentar y vivir en conjunto estas herramientas para entender su trabajo.

Gracias a su inquietud por la exploración tuve la oportunidad de acercarme a los Jam de improvisación que realizaba todos los jueves a las 7 pm en la Casa Centro Cultural de Medellín, en los cuales no trabajaba tecnicismo, sino exploración del cuerpo y expresión de este.

- Xanath Bautista docente de la Universidad de Antioquia en la Facultad de Artes, quien también se dedica a otras prácticas relacionadas con los estudios de Danza Movimiento Terapia (DMT) y que han sido muy específicos en el campo de lo terapéutico, como también en funciones entre lo educativo y abordajes que le ofrece esta psicoterapia. Por tal razón también me apoyaré en sus conocimientos de DMT para afianzar algunos desarrollos conceptuales de esta monografía.

En su estudio acerca de la DMT, me enseñó que por medio de la danza es posible adquirir conciencia corporal, como atender específicamente cada parte del cuerpo para desarrollar el movimiento que se necesita, utilizando métodos como: la repetición, lentitud, tocar o palpar el cuerpo del alumno sin prejuicios. Ella realiza los movimientos para observar cómo se logra, y en todas estas pautas lo fundamental es el cuidado del cuerpo para activar la conciencia corporal.

- Claudia Cardona, nacida en Medellín el 13 de abril de 1973, su educación la realizó en Barcelona en 1999 con el título de Maestra en Especialidad Musical, Licenciada en danza en la Universidad de Antioquia. Se especializó en clases de yoga y meditación, en la creación de danza contemporánea, danza nueva y posmoderna.

Me aportó conocimientos sobre lo que ella interpreta en un bailarín que danza a conciencia, al igual me expresó la importancia de la improvisación, ya que es un método de moverse, conocerse y expresarse, los cuales son aspectos fundamentales para el entrenamiento en el cuerpo de un bailarín, y soportes claves para la investigación de este proyecto.

- Dominik Borucki, nacido el 20 de abril de 1967 en Bonn Alemania residente en Barcelona, bailarín que se dedica a la danza y a la psicoterapia corporal. Se formó en Alemania en la Escuela Teatro Improvisación y Performance (TIP) con el título de Danza, Teatro e Improvisación. Su atención se enfocó en la improvisación realizando talleres de danza para comunicarse con sí mismo y con los demás, para ello incluyó en su trabajo métodos como conciencia del cuerpo, la mente y las emociones.

1.3. Justificación

En todo proceso de enseñanza – aprendizaje para los bailarines, es pertinente tener una relación mente y cuerpo, en la cual se sientan confiados al realizar cualquier movimiento según su corporalidad. De este modo, evidencie la necesidad de un estudio de movimiento que ayude a potencializar esa confianza, y entender las experiencias que mejoren la funcionalidad de los movimientos.

Esto me motivó a indagar y reconocer algunas prácticas de improvisación en Medellín, por esta libertad de movimiento que, sin duda, tiene un grado de rigurosidad para desarrollar la conciencia y activación corporal por medio del movimiento, que permite el desarrollo de habilidades intra e interpersonales, siendo así una manera de expresar sentimientos libremente y explorar el cuerpo hasta llegar a bailar consigo mismo.

La idea principal fue hacer una reflexión sobre el aprendizaje que adquieren los bailarines para estudiar el movimiento del cuerpo conscientemente y realizar un estudio de autoreconocimiento que mejore la funcionalidad de cada uno de sus cuerpos. Opté por esta práctica porque con ella experimenté lesiones que se pudieron haber prevenido con una buena implementación y ejecución, pero gracias a esas lesiones pude indagar en cómo con esta misma técnica, bien estudiada, podría fortalecer los músculos lesionados; de tal modo se generó en mí una conciencia corporal (mente y cuerpo) entre el espacio habitado y con



otros cuerpos, ya que una de sus múltiples funciones es la interacción con un elemento o cuerpo por medio de la escucha y la capacidad motriz.

Desde luego, es pertinente decir que la práctica de CI necesita un acompañamiento previo con docentes capacitados en dicha técnica, para así transmitir y enseñar la sensibilidad en el cuerpo, la escucha en el espacio, y la percepción, también para realizar movimientos dancísticos por medio de la respiración, el silencio, el ruido, la calma y la agilidad que puede desarrollar en los estudiantes o intérpretes de la danza. Todo esto con el fin de favorecer y enriquecer las experiencias de conciencia corporal que el CI brinda, como también enseñar adecuadas posturas, cargadas, rodadas, saltos etc., evitando lesiones físicas que atenten contra el cuerpo del bailarín. Por tal razón fue pertinente realizar este proyecto monográfico.

1.4. Pregunta de investigación.

¿De qué manera la práctica del *Contact Improvisation* puede favorecer experiencias como eje de formación y cuidado corporal en bailarines de la ciudad de Medellín?

1.5. Objetivos.

Objetivo General

Reconocer cómo la práctica del *Contact Improvisation* puede favorecer experiencias de conciencia corporal y cuidado del cuerpo en bailarines en la ciudad de Medellín.

Objetivos específicos

- Rastrear el funcionamiento del *Contact Improvisation* en el contexto local desde una perspectiva del cuidado corporal.
- Recopilar información por medio de entrevistas a bailarines que han tenido experiencia de conciencia corporal por medio del *Contact Improvisation*
- Reflexionar sobre la relación entre el *Contact Improvisation* y el cuidado del cuerpo grupal e individual en los bailarines de la ciudad de Medellín.

2. CONTEXTO

El contexto del presente proyecto estuvo situado en la ciudad de Medellín, con varios profesores e intérpretes de CI que realizaron diferentes talleres, clases y Jams de esta técnica, en distintos lugares de la ciudad. Esta investigación reunió historias actuales y presenciales de los procesos que surgieron en Medellín mediante el CI como entrenamiento y cuidado del cuerpo en los bailarines; para ello esta propuesta monográfica reunió información a través de la historia oral de personas que la practican.

Fueron cuatro maestros especializados en el tema, los encargados de compartir una experiencia de vida que permitió reflexionar sobre estrategias de cuidado y sanación dancística a través del CI. Por medio de entrevistas, me acerqué a dichos docentes que han dictado clases en la ciudad de Medellín y que, según sus vivencias, han aportado conocimientos sobre esta práctica dancística. Estos testimonios permitieron comprender qué cambios generó el CI en nuestro contexto local y cómo mejoró la experiencia dancística con el manejo de la respiración, la escucha del propio cuerpo a partir de la quietud o en el movimiento, la escucha grupal y, principalmente, la protección del cuerpo.

Mi interés en entrevistar estos cuatro maestros fue principalmente porque son personas especializadas en el CI o cuyos conocimientos aportaban a mi tema de investigación, resaltando la importante contribución que estos docentes han aportado a las prácticas dancísticas de nuestro contexto local, que afianzan el conocimiento adquirido en nuestra ciudad.

Cada uno de ellos se relacionan con el CI, que es el proceso de aprendizaje sobre la escucha del cuerpo, de concentración, de respiración como lo aplicó Steve Paxton en su primer trabajo (Magnesium), el cual buscó diferentes formas de relacionarse con el cuerpo humano mediante el espacio y el tacto. Lo que llevó a nuevas fuentes de movimiento, sensaciones, atenciones que conllevan a la conciencia corporal, que hace parte del funcionamiento de sistema somático, el cual explicaré detenidamente más adelante.

La historia de esta práctica tiene importancia en los apoyos y el interactuar con los demás por medio de la improvisación, y así tener una adecuada postura de acuerdo con las leyes físicas del cuerpo humano que permite realizar bien los agarres, caídas y recuperación ayudando a la interacción de dicha improvisación.

En el trabajo de documentación y recolección de datos para esta investigación, me percaté de que la información sobre el CI en Medellín es un poco incipiente. A pesar de que el CI lleva muchos años de creación, es escasa la práctica de clases dictadas en espacios o en academias de la ciudad de Medellín, por ende, fueron exclusivos los lugares donde se realizaron las reflexiones escritas que permitieron rastrear procesos y experiencias, las cuales le dieron soporte importante a esta investigación. Con base en esto, me atrevo a comentar que la práctica de esta técnica de danza en la ciudad se ha venido implementando por medio de maestros provenientes de otros países como Alemania, Barcelona, México, a dictar talleres y compartir conocimientos. Gracias a ellos, a sus enseñanzas y vivencias, fue posible realizar las entrevistas para llevar a cabo esta investigación, dejando así una enseñanza del cuidado y las experiencias de conciencia corporal que favoreció a estos bailarines.

Fue en la ciudad de Bogotá – Colombia donde adquirí la primera información corporal de esta técnica, gracias a mi participación en un taller que se realizó en “*Danza Común*”, dictado por Marcela Ruiz Quintero de Berlín. Meses después vino a Medellín Shanti Vera al Teatro Pablo Tobón Uribe, para dictar un taller intensivo del CI, en el cual me inscribí también para adquirir más conocimientos sobre esta técnica que me causó curiosidad; de tal manera me fui relacionando con esta técnica, en la Universidad de Antioquia en la Facultad de Artes con la profesora Beatriz Vélez, quien en sus clases de danza contemporánea nos daba ciertos indicios de CI.

3. DESARROLLOS CONCEPTUALES

3.1. De Historia en Historia: *Contact Improvisation*

Esta técnica surge en 1972 de un proceso experimental en Judson Church Theatre en Nueva York. Fue inspirada por el trabajo coreográfico llamado Magnesium en el Oberlin College; su pionero es Steve Paxton acompañado de Nancy Stark Smith⁵. Se caracteriza por su contenido acrobático y la improvisación con el contacto, dibujando pautas como apoyos, giros, saltos y agarres por medio del azar (Brozas, 2014, pág. 169). Sus movimientos se rigen en la combinación de las leyes físicas como: ⁶gravedad e impulso. El cuerpo para abrirse a estas leyes, aprende a liberar el exceso de tensión muscular y abandonar una cierta cualidad de voluntad para experimentar el fluir del movimiento natural. La práctica incluye rodar, caer, seguir un punto de contacto físico, estar abajo, apoyar y dar peso; son diálogos físicos espontáneos que surgen de la quietud a movimientos totalmente enérgicos; es una práctica que puede ser una exploración con las posibilidades cenestésicas (percibir de manera espontánea entre tono de color, de sonido, e intensidad de sabor), a veces movimientos bruscos agitados, otras veces pasivos y mediáticos.



⁵ Nancy Stark Smith es co-creadora de la técnica. “Aikido, gimnasta, meditadora y experta en técnicas en improvisación”.

⁶ La gravedad y el impulso no son leyes físicas, pero son términos que se utilizan en la física para definir los efectos que genera. También se utilizan términos como: pesos, puntos de gravedad y contacto.

Paxton y Smith se manifestaron rompiendo con las técnicas convencionales que los bailarines estaban acostumbrados a practicar, proponiendo la exploración del movimiento cotidiano con jóvenes en diferentes campos artísticos como: las artes marciales, deportistas y danza, con el fin de liberarse de la forma o virtuosismo, ya que la escena fue mucho más allá de los límites formales, pues no necesitaron contar historias para hacer apreciar la danza. En sus primeras presentaciones escénicas preservaron ciertas características de informalidad, en las cuales no hubo ni música, ni luces, ni vestuario. Con el público alrededor de los bailarines, ofrecieron otras maneras de asumir la escena con el movimiento improvisado en dúos o solistas.

De esta forma dancística, destaco la accesibilidad pedagógica (facilidad de educación) en la diversidad de los cuerpos que bailan sin discriminar la condición física, (discapacidad o capacidad). Así mismo, es de resaltar en ella la presencia de todo tipo de edades, también la conciencia corporal y las habilidades motrices por medio del contacto, ya que se centra principalmente en la escucha y en la cooperación de cada bailarín. Es una danza que alerta los sentidos jugando con la gravedad, el impulso, la inversión de la acción, sin importar la forma, pues invita a conectar (cuerpo-mente) en un acto performático.

Paxton, a partir de 1972, inicia su exploración corporal, rompiendo con el paradigma del virtuosismo, concentrando su movimiento en la escucha, la respiración y la gravedad, estableciendo un diálogo con otros cuerpos. Su propuesta se basa en un intercambio de peso corporal, aportando y aceptando el otro cuerpo. La mutua confianza es la razón que ha permitido que, en los últimos 40 años, se considere como la práctica con más influencia en la danza como método de improvisación para la creación (Brozas, 2014)

Siendo así, la manera de concebir esta técnica, en la que dos o más cuerpos se comunican de forma espontánea, es reconocer el juego entre las fuerzas físicas, estableciendo propuestas para explorar nuevos terrenos y así fugarse de los hábitos comunes para que el movimiento permita más la exploración.

El CI indaga sobre un modo de moverse que requiere ampliar los hábitos perceptivos habituales. Se abandona la verticalidad como posición privilegiada y se explora el

movimiento en cualquier dirección del espacio, favorecido por la presencia del compañero que sirve de superficie de apoyo (móvil). Los movimientos no están previstos, son producto del interjuego de las fuerzas involucradas. Se busca sorprenderse en el movimiento, que la exploración lleve a territorios nuevos y no a lo ya conocido (Tampini, 2017).

3.2. Bases conceptuales

Antes de adentrarme en los desarrollos conceptuales, es importante mencionar algunos elementos que desempeñan un papel fundamental en la práctica del CI, es indispensable tenerlos presentes en el momento de entrenar, ya que considerarlos, ayudará a realizar una buena práctica y cuidado para el cuerpo. Es importante mencionar que estos elementos sirvieron de guía para el planteamiento de las entrevistas y se convirtieron en las unidades de análisis para la triangulación de la información.

Lo somático

Aunque este elemento estará etimológicamente e históricamente definido más adelante, daré un breve resumen de su importancia en la práctica de CI. Lo somático es la educación que se ocupa de los cuerpos en la especie humana, la cual se caracteriza por la posibilidad de ser conscientes del (soma) cuerpo y cuyas capacidades sensoriomotrices. Según Thomas "La educación somática es el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente" (⁷Hanna, 1986, pg 4-6).

La escucha

Es una de las claves más importantes a la hora de practicar el CI, ya que la conciencia de uno entra a través del cuerpo del otro, y esto se da gracias a la escucha, según Cistina Anda:

⁷ Thomas Hanna: "What is Somatics?". En: Somatics, Vol.4-4 1986, p. 4-8. California

Escuchar implica desarrollar nuestra empatía, siendo ésta la que nos permite comprender al otro desde su propia perspectiva o realidad. Ser empático es más que ponernos en el lugar del otro, es “experimentar” su realidad a través de sus propios sentidos: ver a través de sus ojos, sentir a través de su piel, comprender a través de lo que resuena en su mente y en su corazón (Anda, 2014, pg2).

Lo corporal

Se entiende como aquella estructura que hace parte de las sensaciones táctiles, visuales y propioceptivas, como también la elaboración de experiencias motrices. Según Maria Blanco:

Es un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con los otros y consigo mismo. Está enmarcada en los lenguajes del arte y es esencial en el desarrollo de la formación del sujeto, pues el acceso y la comprensión de los mismos permiten entender y apreciar el mundo desde un juicio estético y cultural que vincula al ser humano con hechos sociales y culturales de diferentes contextos y épocas (Blanco, 2009, pg 15).

La improvisación

Es un componente que siempre está en la vida, desde que nacemos vamos improvisando, aunque hay cosas que se planean, y se organizan para que salgan bien, pero se pueden ver afectadas por el componente sorpresa.

Para Emilio Molina:

La creación e improvisación no son sinónimos, aunque cada una de ellas participe de la otra en mayor o menor medida. Hay creación en la improvisación e improvisación (en su sentido creativo) en la composición, pero no son conceptos exactamente iguales. La creación antecede a toda improvisación, pero si el autor se toma un tiempo para elaborar su pensamiento, para retocarlo y para escribirlo, entonces, adquiere el rango de composición; mientras que si la interpreta en el momento de crearla, con toda su carga de provisionalidad y de probable imperfección, entonces hablamos de improvisación (Molina, 2008, pf 76).

Autoconciencia

El ser conscientes de nuestras emociones y sentimientos y el autoevaluar la naturaleza de las mismas es la base para comprender quiénes somos y por qué actuamos de la forma en que lo hacemos, entonces según Martin fricke se refiere a la autoconciencia como:

Parece que el hecho de que tengamos o no ciertas propiedades materiales no importa para la manera en que estamos conscientes de nosotros mismos cuando nos olvidamos de nuestra propia corporalidad. Uno podría pensar que la persistencia propia como la conocemos en tal autoconciencia es lo único que cuenta para nuestra identidad temporal. Cualquier realidad material, mientras "produce", en algún sentido, nuestra permanencia como la conocemos por nuestra autoconciencia, parece compatible con nuestra permanencia en el tiempo. En otras palabras, la identidad temporal como la conocemos por la autoconciencia podría parecer *esencial* para nuestra existencia temporal, mientras nuestras propiedades materiales podrían parecer *accidentales* (Fricke, 2010, pg2).

El tacto

También llamado recepción táctil, está formado por millones de células sensitivas, se relaciona con los receptores de las sensaciones generales, también llamado somatosensitivos y tiene una amplia distribución tanto en la piel como en los músculos, tendones y cápsulas articulares. Casi todos los organismos tienen algún mecanismo para detectar el contacto entre ellos y otros objetos (Cabeza, Lozada,Perez, 2018, pg 23).

El contacto

El contacto tiene que ver con la sensación, principalmente entre el organismo y su ambiente. El primer paso se lleva a cabo a través de unidades neurales especializadas o células receptoras que reaccionan específicamente hacia tipos particulares de energía. La sensación implica sucesos biológicos, se refiere a experiencias inmediatas, fundamentales y directas sobre las cualidades y atributos vinculados con el ambiente físico que generalmente se producen a partir de estímulos físicos simples, aislados (Cabeza, Lozada, Pérez, 2018, pg. 17).

Ahora bien, teniendo claro estos aspectos mencionados y que son fundamentales para la práctica del CI, me adentro a continuar en el tema principal de esta investigación:

El Contact Improvisation

El CI como técnica de danza, entrega o intercambia peso entre cuerpo y cuerpo, aportando y aceptando el otro cuerpo dándose mutua confianza, improvisando con el contacto, creando contenido acrobático que dibuja giros, saltos, agarres, etc.; muy espontánea en tanto sus movimientos no están previstos y más son producto de un interjuego de fuerzas, exploratoria que lleva a un movimiento fluido. Una de sus bases para el desarrollo de esta técnica es la escucha por medio de la respiración (Paxton, 2013).

El CI exige del re-entrenamiento de los sentidos, ellos son fundamentales en la improvisación y son la suma de patrones que ejercen una relación de nuevas acciones motrices. Esto conlleva a la importancia de concientizar el cuerpo y tener presente el autoconocimiento para el cuidado del cuerpo, como una manera de reducir futuras lesiones. La improvisación necesita de un cuerpo y mente entrenada.

El CI realiza una composición de movimiento instantáneo al estar en contacto con otro cuerpo, es una práctica que hace sentir el otro cuerpo y el otro cuerpo hace sentir mi cuerpo, es decir, es una exploración constante para poder llegar a realizar un movimiento fluido. No existe la discriminación de movimiento, los movimientos no necesitan un significado para ser aceptados. De tal manera, una definición que resulta pertinente para mi trabajo es la de Melinda Buckwalter⁸ quien señaló que, dependiendo del proceso de enseñanza, “se define una forma de danza contemporánea como una investigación sobre el movimiento” (Buckwalter, 2010, pág. 50). Según este planteamiento, el CI es una de las líneas de danza contemporánea que por su método dancístico ayuda en la investigación del movimiento y este, a su vez, se relaciona con las pautas del método Feldenkrais el cual consiste en aprender a moverse eficazmente con el mínimo esfuerzo, esta eficacia se relaciona con el control y la

⁸Melinda Buckwalter es co-editora de Contact Quarterly, una revista de danza e improvisación. También es curadora del festival SEEDS, un evento afiliado a Earthdance, un evento de Massachusetts que entrelaza danza y ecología. Ella vive en Massachusetts.

escucha del mismo cuerpo, de activar la mente y detectar las sensaciones que el movimiento despierta en el cuerpo del intérprete. Esta práctica está asociada con el método somático, el cual trabaja un enfoque integral del movimiento (no hay aislamiento entre las partes del cuerpo, todas están en conjunto para así realizar una acción de movimiento) organizando funcionalmente las partes del cuerpo para mejor calidad y ejecución de este (Feldenkrais, 1972, pág. 68).

3.3. En la línea del tiempo: Aprendizaje Somático

En este apartado se contextualiza el origen de la práctica somática, el peso que ha tenido en el cuerpo humano desde hace aproximadamente 40 años través de la historia.

La palabra soma tiene un origen griego (somatos) significando “cuerpo”. Cabe resaltar que esta no es una palabra castellana, pero es necesario este aporte etimológico porque fomenta uno de los elementos principales de esta monografía hacia el cuidado del cuerpo. En el griego encontramos dos términos, el sustantivo **soma**, como ya he dicho “cuerpo” y el sufijo **tico** significando “relativo a”.

Entonces la palabra somático se utiliza para nombrar un ser animado, esto es aquello que es material o corpóreo, empleando enfoques integrales (manera de trabajar que tiene en cuenta las diferentes dimensiones de la vida, del cuerpo y del espíritu. Es una forma de investigar que integra – relaciona-articula diferentes perspectivas). Con relación a esto, el autor Thomas Hanna⁹ retoma este término en 1970 y lo aplica para referirse a lo somático como el arte de la educación y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la conciencia, el funcionamiento biológico y medio ambiente. ¿Qué es la interacción sinérgica? es la suma o relación entre dos o más personas/cosas, que pueden potencializar el efecto de su respuesta de un modo superior, a simplemente la suma de efectos.

⁹ Thomas Hanna 1928 -1990: fue un filósofo en 1970 el primero en utilizar la palabra somático para referirse a la unión que tiene el cuerpo y la mente desarrolló su primera técnica llamada Hanna Somatic.

Ejemplo: la interacción entre un profesor y los estudiantes; como también la interacción del hombre y el medio ambiente. Ya que la conciencia es el reflejo de lo que sentimos, se nota en nuestro rostro al expresar la risa, enojo, dolor, angustia. El funcionamiento biológico son los movimientos que podemos hacer con nuestro cuerpo. El medio ambiente es la relación con el entorno y a consecuencia de esto, lo que irradia cada lugar y espacio, es decir, cómo otros cuerpos pueden afectar mi cuerpo. Así inicia una nueva visión del cuerpo que enlaza estos dos conceptos “cuerpo-mente”. (Hanna, 1972, pág. 35).

Esta mirada ha permitido desarrollar prácticas corporales por medio del movimiento, integrando las emociones por las que pasa el bailarín en el momento de improvisar, encontrándose a sí mismo y siendo fiel a lo que siente para poder activar cuerpo-mente, como lo expresa Hanna, es lo que permite facilitar los procesos de experimentarse a sí mismo, es decir lo que

realiza el sistema nervioso central, el cual a través de ciertas áreas somatoestésicas y motoras, integran a nivel neuronal la sensibilidad y el movimiento; en otras palabras, su función es recibir la información,

procesarla para controlar las funciones corporales, lo cual se hace a través de neuronas sensitivas

que llevan la información del receptor al cerebro, gracias a los axones motores que conducen los impulsos a los músculos esqueléticos para producir movimientos como levantar la mano



para saludar o escribir en un teclado. El sistema nervioso tiene dos entradas, la primera es por donde recibe la sensación es decir la sensitiva relacionada con la temperatura, dolor, tacto. etc, y la segunda, la información que proviene de los músculos, tendones que da cuenta del estado del cuerpo (Castillo, s.f.).

Como vivencia personal, al utilizar estos procesos de interacción sinérgica he mejorado como bailarina, intérprete y docente de danza, porque la efectividad del movimiento es mucho más clara y las sensaciones son más sinceras. Esta efectividad consiste en relacionar lo somático y hacer consciencia de sí mismo, capaz de realizar acciones sin mucho esfuerzo, unificando la respiración y el cambio de peso, utilizando la gravedad a favor, activando mente-cuerpo por medio del sistema nervioso central explicado anteriormente, para adquirir seguridad y libertad al realizar los movimientos.

Pero entonces ¿para qué necesitamos activar mente-cuerpo al momento de danzar? Desde mi experiencia como bailarina, un cuerpo requiere de la capacidad de aprendizaje, para tomar conciencia del entorno, para descubrir y explorar nuevas opciones de movimientos. Estas experiencias permiten, no adaptarnos a las acciones dancísticas que siempre genera el cuerpo, sino el explorar hasta qué punto puede llegar a expresarse el cuerpo, mostrar ese potencial que puede alcanzar y que tanta libertad puede adquirir al no limitarse a la práctica de técnicas estrictas; lo somático explora, investiga, renueva y no se resiste a realizar cambios, adaptándose a la amplitud de movimiento que realiza el cuerpo y lo que se imagina la mente.

Es importante tener presente lo físico, ya que el poner la atención en lo que pasa con el cuerpo y con la gravedad, te enseña a manejar el espacio que a su vez permite expresarse sinceramente, lo cual es un reflejo externo en cada músculo; como dice Feldenkrais, los movimientos internos se reflejan en lo externo del cuerpo: “Sin embargo son las experiencias vitales del individuo las que determinan el grado hasta el cual puede activarse ese potencial. La elección cotidiana de movimientos voluntarios y efectivos dependen de las alternativas disponibles” (Carvajal, 2015, pág.1).

3.4. Somático: cuerpo vivo en el *Contact Improvisation*

A partir del siglo XIX las corrientes artísticas de la danza exploraron un movimiento basado en el conjunto de técnicas que trabajan el aprendizaje de la conciencia corporal como el proceso de un cuerpo pensante, las cuales influyen en aspectos neuro-emocionales relacionados con la conexión entre movimiento corporal y los modos de pensar, sentir, hacer.

Muchas de estas corrientes dieron lugar a lo que hoy en día conocemos como Métodos Somáticos.

“Los seres humanos están dotados de consciencia desarrollada que les permite discriminar y saber qué ocurre en su interior cuando emplean esa facultad. Pueden saber si entienden o no algo que saben. La consciencia somática se refiere, entonces, a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático” (Marta Uribe Rodríguez, 1998, pág. 31)

Existen muchos métodos somáticos, pero me limito a nombrar los que son más relevantes para mi trabajo, aunque sólo haré énfasis y ampliaré el primero, debido a su estrecha relación con mi tema de investigación y fue el que me animó a reflexionar y establecer una conexión con el CI y el cuidado del cuerpo.

- Método Feldenkrais: es un proceso de aprendizaje que transmite a la toma de conciencia a través del movimiento es una integración funcional que activa el sistema nervioso del cuerpo y permite mayor control del sistema motor.
- Danza Movimiento Terapia (DMT): realiza movimientos físicos con el fin de explorar emociones, de manera individual o grupal. Como también reconoce la importancia en relación cuerpo-mente dando lugar a gestos, acciones e historias que el individuo quiera contar por medio de sus movimientos, utilizando los gestos de comunicativo, pero con fines terapéuticos.
- Método Técnica Alexander: puede definirse como la autoconciencia del cuerpo, para evitar malos hábitos de posturas corporales, como por ejemplo la dirección o la relajación llevan hacer mejor uso del cuerpo.

- Método Laban: consiste en analizar, escribir, investigar y documentar todas las posibilidades de movimientos en el cuerpo humano, esto aplica para la danza, el teatro, danza terapia, psicoterapia, educación y terapias físicas. Laban se dedicó a observar, describir y categorizar todos los movimientos del diario vivir del cuerpo humano, como también en actividades de danza y la educación física como deporte.
- Método Franklin: está inspirado en la Ideokinesis¹⁰, se trabaja a través de las imágenes mentales, así su creadora Mabel Todd, se curó así misma para mejorar la postura y el movimiento, este método se responsabiliza en poner en práctica la imaginación, y el explorar el cuerpo.
- Método Mindfulness: se basa en enseñar a tomar conciencia plena de las emociones, estar presente en lo que estamos haciendo ahora mismo, viviendo, sintiendo o experimentando.

Dentro de estos campos de saberes, el método Feldenkrais es el que me animó a reflexionar en esta investigación, para establecer una conexión con el CI y el cuidado del cuerpo. Por este motivo, a continuación, me refiero específicamente a este método:

El Método Feldenkrais

Este método surge como consecuencia de dos lesiones



¹⁰ Ideokinesis: es un enfoque para mejorar la postura, la alineación y la fluidez del movimiento a través de imágenes guiadas estructuradas que utilizan metáforas, como visualizar un objeto que se mueve en una dirección específica a lo largo de varios grupos musculares en todo el cuerpo, mientras está completamente inmóvil.

físicas y ante la posibilidad de una intervención quirúrgica que lo dejaría con una cojera de por vida, Moshé Feldenkrais proporcionó sus conocimientos de física, ingeniería y artes marciales para sus propios hábitos de movimiento, en el cual encontró alivio tanto que evitó la cirugía en la rodilla. Comenzó a explorar los métodos que había explorado él con un grupo de personas y en 1951 a 1953 decide dedicarse el resto de su vida desarrollar y enseñar la autoconciencia a través de lecciones de movimiento.

Método de educación somática reconocido que explora patrones de movimientos aumentando la facilidad de moverse al expandir la autoconciencia. En este existe la relación entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo, lo que se ha establecido como base del método de "Autoconciencia por el movimiento" e "Integración funcional". (Feldenkrais, 1972, pág. 103)

Este método consiste en aprender a moverse eficazmente con el mínimo esfuerzo. El cual trabaja un enfoque integral del movimiento (no hay aislamiento entre las partes del cuerpo, todas están en conjunto para así realizar una acción de movimiento), organizando funcionalmente las partes del cuerpo para mejor calidad y ejecución de este. Es la toma de conciencia a través del movimiento, es una integración funcional que activa el sistema nervioso del cuerpo y permite mayor control del sistema motor.

Tanto Feldenkrais como Rywerant¹¹ coinciden en que el movimiento puede emplearse para transformar la conciencia, y a su vez la conciencia puede emplearse para transformar el movimiento: los aspectos correspondientes a la tercera persona y a la primera persona son funciones integrales del mismo sistema somático (Rywerant, 1985, pág. 14). Es por ello que, se deben ampliar los hábitos perceptivos del movimiento, es decir, ampliar esa capacidad de las sensaciones resultado de la motricidad (reflejos, patrones neurológicos de desarrollo), y usar esta información para la autorregulación” (Carvajal & Rodríguez, 2015, pág. 2).

¹¹ Yochanan Rywerant en 1969 fue uno de los 14 miembros del grupo de estudio de Feldenkrais y fue quien explicó “*el movimiento puede emplearse para transformar la conciencia, y la conciencia puede emplearse para cambiar el movimiento*”.

Este método también es conocido como Hanna somatic education y existen tres formas para que nuestro cerebro se percate de sentir y hacer, las cuales son: conciencia (manera en que funciona la mente para mandar información al cuerpo), funcionamiento biológico (relación entre la estructura anatómica y su funcionamiento, acciones de movimiento) y medio ambiente (no solo es la relación con el espacio, sino la relación con el otro cuerpo, como este medio ambiente también afecta otros cuerpos con relación al mío).

La conciencia enfocada en lo somático permite organizar, coordinar y relacionar los sistemas entre ellos, es la capacidad que le permite a una persona recopilar información desde adentro, poniendo la atención en lo que está ocurriendo y apropiarse de lo corporal, lo que permite tener confianza, satisfacción, fluidez, equilibrio, flexibilidad y libertad en la expresión.

El método Feldenkrais es una obra de primera magnitud en el campo de la somática, es decir, la esfera de estudio que considera las funciones corporales como siendo simultáneamente, un hecho objetivo de una tercera persona y un hecho subjetivo en la conciencia de una primera persona. Lo que Feldenkrais, ha mostrado y Rywerant ha explicado es que el movimiento puede emplearse para transformar la conciencia y la conciencia puede emplearse para transformar el movimiento: los aspectos correspondientes a la tercera persona y a la primera persona son funciones integrales del mismo sistema somático (Rywerant, 1985, pág. 14)

Por tal razón, quienes en ocasiones hemos tenido la oportunidad de practicar este método Feldenkrais, hemos podido constatar que tiene relación con la técnica del CI, ya que consiste en dar y recibir acciones tales como transferir el peso, la escucha, el tocar o sentir el cuerpo del otro, la acción de observar; las cuales se relacionan con la búsqueda constante de explorar y transformar los movimientos en conciencia, es decir, al estar en contacto con el compañero, al alertar el cuerpo sobre la unión que está sintiendo y cómo este transporta la información para volverla consciente nuevamente al cuerpo, sin olvidar que nuestras maneras de movernos requieren ampliar hábitos perceptivos, esto es, que las funciones corporales ayudan a transformar el movimiento en pensamiento y el pensamiento en movimiento; en

palabras de Thomas Hanna ¹² “no podemos sentir sin actuar ni actuar sin sentir”. (Hanna, 1972, pág. 24).

Julia Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez¹³ corroboran la transformación del movimiento presentando un enfoque teórico-práctico del movimiento educativo, ya que sus intereses fueron desarrollar el aprendizaje consciente del ser humano por medio de lo somático:

Sus hallazgos investigativos los realizaron hacia el estudio fenomenológico diseñado en 15 sesiones utilizando los métodos de Feldenkrais (somaritmos)¹⁴, con el fin de afinar en el humano su conciencia somática, es decir, la capacidad de sentir las sensaciones provenientes a las estructuras y movimientos del cuerpo, así como la intencionalidad subyacente de la motricidad (reflejos, patrones neurológicos de desarrollo), y usar esta información para la autorregulación. (Carvajal & Rodríguez, 2015, pág. 2)

La conciencia enfocada en lo somático permite organizar, coordinar y relacionar los sistemas entre ellos, es la capacidad que le permite a una persona recopilar información desde adentro, situando la atención en lo que está sintiendo el cuerpo. Esa sensación que permite seguridad, es apropiarse de cada movimiento realizado; esta apropiación conlleva a tener confianza, satisfacción, fluidez, equilibrio, flexibilidad, porque nos sentimos seguros de nuestras acciones, permitiendo así una expresión con libertad.

Un cuerpo educado con la práctica somática desarrolla percepciones y sensaciones para hacer de ellas vivencias, es decir ser sensibles, conscientes y receptivos. Según Dominik Borucki, es un conjunto de técnicas de movimientos que trabaja con la conciencia, y gracias a la práctica somática se entrenan los reflejos y lo que él llama “parte del ser humano” (las partes más naturales del desarrollo de la persona y de su movimiento).

¹² Thomas Hanna: Movimiento, cuerpo, conciencia

¹³ Julia Castro & Marta Uribe antropólogas del cuerpo 1998. Universidad de Antioquia, pedagogía corporal para la prevención.

¹⁴ Somaritmos: refinar la conciencia y la movilidad de cuerpo-mente por medio de balones inflables.

Esta práctica depende mucho de la línea en la que quieran enfocar la acción. Hay maneras de entrenamiento corporal que permiten encontrar una “adecuada postura”, pero también utilizar el funcionamiento de las leyes físicas en el cuerpo a favor del movimiento; ejemplo de ello es el ¹⁵funcionamiento del cuerpo con palancas, distribución de peso, los apoyos según cada posición y la repetición de la misma como fortalecimiento corporal. Estas leyes físicas ayudan a un mejor resultado en el momento de interactuar con el otro cuerpo, haciendo más liviano el peso por la postura con la cual se recibe. Como también otros maestros o intérpretes se van por la línea del sentir, de experimentar el rango de movimientos que tiene su cuerpo, y qué le expresa el contacto del otro cuerpo al moverse.

Lo somático focaliza la activación y disposición del cuerpo para realizar la estimulación de los sentidos y movimientos, tanto externos como internos; a esto se le llama “proceso somático”, ya que pasa por fases para hacer consciente el desarrollo motriz de la persona, de sus capacidades físicas, de la autoconciencia del mismo, en el espacio y de la relación con su entorno.

Tenemos un conjunto de sentidos que podemos desarrollar por medio de la activación del cuerpo, es decir, por medio de la danza se trabaja la conciencia y por la práctica misma, se entrena los reflejos y las percepciones como:

- La propiocepción designa la posición de los músculos, lo cual permite reducir un alto porcentaje de lesiones. Cumple con la función de regular el equilibrio, coordinar los movimientos, mantener el nivel de alerta en el cerebro; ya que es una manera de entrenar el cuerpo, para todas esas situaciones a la que lo sometemos. Esta propiocepción se relaciona con el sistema nervioso central (como antes nombrado) al procesar la información recibida. La aportación del trabajo propioceptivo es una opción como herramienta de reeducación. permite al paciente que disocie, o asocie, coordine algunos movimientos pasando por vías no habituales (Paquette, 2009, pág 27).

¹⁵ Funcionamiento del cuerpo con palancas: es un mecanismo que permite comprobar el movimiento de los huesos, el cual ayuda a multiplicar la fuerza en la acción que se está desarrollando.

- La cenestesia indica las sensaciones que un cuerpo posee, explorando sus sentidos descubriendo los movimientos internos y las expresiones; cuando experimenta la necesidad unir o conectar el cuerpo y la mente generando un adecuado movimiento puesto que todo se conectan con la danza. En palabras de Carmelo Blanco Mayor¹⁶, “es un forma de aprehender la realidad en intimidad de aprehenderla infinitamente. Es el modo de presentación de lo real: la cinestesia de cierto modo es el sentido del <<mi>> en cuanto tal. Los demás sentidos no dan de mí en cuanto tal si no están <<recubiertos>> de la cenestesia” (Mayor, 1997, pág 36).
- La cinestesia denota la rama que estudia el movimiento humano, es mejorar la conciencia individual sobre el movimiento, un lenguaje de la mente y a través de este se logran los cambios deseados. Es la capacidad para trabajar hábilmente con objetos, tanto con los que comprenden los movimientos motores gruesos del cuerpo, como los movimientos finos de los dedos y las manos (Gardner, 2001, pág 165).
- El sistema vestibular designa la relación con el equilibrio y el control espacial, se forma por dos ensanchamientos el utrículo, ubicado en la región del oído interno; está relacionado con el equilibrio y el sáculo, es una de las partes que divide el oído interno y su función principal es captar las aceleraciones verticales cuando la persona está de pie. Ambos informan de la posición de la cabeza en relación con el suelo, estabilizar el equilibrio se convierte en uno de los primeros pasos de las técnicas somáticas para modular el tono, permitiendo que el movimiento se desarrolle en toda su potencialidad.

Estas percepciones informan la posición, estado y situación de los músculos, como también la conciencia del movimiento, el equilibrio y sensaciones de pasividad, tensión. Todos estos reflejan un conjunto de funcionamientos que, desde la conciencia corporal, el bailarín, intérprete o docente, asimila para la concentración.

Para terminar este capítulo somático, llegamos a la conclusión que el método Feldenkrais permite que el cuerpo del bailarín desarrolle sensibilidad a la percepción, ya sea por el acompañamiento de movimiento con otro cuerpo o por habitar un espacio. Como afirma

¹⁶ Carmelo Blanco Mayor: Doctor en filosofía, catedrático en E.U. Centro de trabajo E.U. de magisterio de albacete.

Martha Rodríguez, cada ser humano tiene la capacidad de centrar la atención en lo somático (conducir la información sensitiva y llevar la información del control motor a los músculos).

Al tener presente estos sentidos en el momento de interactuar con el CI, se experimenta un cambio en el movimiento, visibilizándose más “sincero” como lo expresa en la entrevista Claudia Cardona, ya que es lo que refleja un cuerpo en el momento de tener conciencia, es entrar en la realidad del movimiento, del entorno, de las relaciones consigo mismo, con el compañero, con el público, con el espacio.

Es sentirse, es vivir la danza.

3.5. Entrenamiento como cuidado mental y corporal por medio del CI

Específicamente el CI requiere del re-entrenamiento de los sentidos, puesto que es elemento principal de la improvisación, que suma la capacidad de patrones que ejercen una relación de nuevas acciones motrices. El bailarín posee la capacidad de entrenar cuerpo y mente para la exploración de movimientos, sin saber qué pueda ocurrir en el momento de crear. Esto conlleva a la importancia de concientizar el cuerpo y tener presente el autoconocimiento para el cuidado del cuerpo, como una manera de reducir a futuro un alto porcentaje de lesiones.

A través del CI una persona puede entrar en contacto con las partes menos notables del cuerpo y en el momento de improvisar, la mente detecta aquellos contactos inusuales que llevan a alertar, aunque permite establecer conexión, pero también una atención de cómo puede cuidar y fortalecer esa zona. La improvisación tiene la capacidad de estimular el deseo, de entrar en territorios incómodos al arriesgarse a entrar en lo desconocido o poco habituales, es decir, habitar el espacio de diferentes maneras, descontextualizar los objetos de uso cotidiano, entrar y salir de lo convencional y al mismo tiempo conectarse con el presente.

Desde el entrenamiento de la práctica del CI surgen preguntas como: ¿es una danza acrobática? ¿Tiene relación con la pedagogía? Si revisamos esta técnica, encontramos que tiene un lenguaje igual de corporal a las demás técnicas, pero con un rigor de acrobacia constante. La danza como dice Paxton el CI necesita un grado de disciplina que trae consigo enseñanza y destreza física (Paxton, 2013, pág 1). Entonces respondiendo las preguntas, la pedagogía trae consigo diferentes métodos de enseñanza según la estrategia del docente, y la acrobacia permite desarrollar la destreza física como modo de entrenamiento para el cuerpo.

Este es el tipo de entrenamiento que necesita un bailarín para activar la mente a nuevas sensaciones y a fortalecer el cuerpo para el cuidado del mismo; entendiendo que hay diferentes métodos de aprendizaje, pero con el mismo fin, la importancia de proteger el cuerpo de los demás y el propio, pero para ello necesitamos arriesgarnos a experimentar nuevas sensaciones, nuevos recorridos.

En la improvisación hay que tomar una serie de decisiones inmediatas en las cuales hay que tener un entrenamiento de cuerpo y mente activo. “Cada danza implica una serie de decisiones instantáneas. La piel está sensible, la mente alerta y atenta a la gran danza” (Paxton, 2013, pág. 1). Dando a entender que el cuerpo no tiene planeado qué movimiento realizará al momento de la improvisación, por lo tanto, se debe estar



atento a lo que pueda ocurrir, ya sea porque el compañero propone un movimiento y/o de acuerdo a la postura que en que se esté el cuerpo, realizar una acción que se vea continua, segura y dispuesta a seguir explorando.

Este autor afirma que es importante alertar todos los sentidos para lo que pueda ocurrir por medio del CI, ya que tiene esa amplitud de movimiento generado por otras personas también de acuerdo con lo que permita el espacio; adicionalmente deben considerarse los movimientos que tienden a pasar desapercibidos, como el de la respiración, además aquellos movimientos que son involuntarios y que de cierto modo generan, lo que Steve denomina “la pequeña danza”. 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. (Paxton, 2013, pág.2).

Cuidar el cuerpo implica mantenerse en la escucha, la meditación y la calma, disciplinas que activan el sistema nervioso central para mayor concentración en el movimiento, tanto del cuerpo propio como el de los demás. Es importante la escucha grupal para tener la conciencia de que no es un solo cuerpo el que baila, sino todo un sistema sensible que se potencia en el contacto con los otros.



4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo, pretende dar una mirada a una realidad específica, en este caso dentro de un contexto dancístico. Los trabajos con este tipo de investigación comprenden un fenómeno social en el que los investigadores son actores sociales que están implicados y, reconocen la importancia de los aspectos sociales y culturales del entorno en que se encuentran inmersos (Pedraz, Zarco, Ramasco y Palmar, 2014, pág 7). Por tanto, este diseño permite articular la experiencia subjetiva y grupal de los participantes mediante un proceso exploratorio flexible, semiestructurado y elástico que sigue unas pautas generales, pero no reglas fijas.

Mediante alternativas de investigación cualitativa, metodológicamente se realizan consensos de diálogo y de intersubjetividad, pero solo es posible si el investigador y el actor social permiten una cooperación en el orden de ideas es decir una “actitud realizativa” (modo en que el investigador y el investigado se unen para realizar un diálogo analítico).

Ahora bien, este tipo de investigación hace precisión acerca de las fases fundamentales en el proceso de investigación cualitativa: preparatoria, trabajo de campo, analítica, informativa (Pedraz et al., 2014, pág 8).

- Fase Preparatoria: En esta primera etapa estuvo orientada al diseño de la investigación, es decir, cómo la llevaría a cabo y la posterior reflexión sobre los datos a recolectar. En otras palabras, en el diseño me dediqué al planteamiento de la pregunta de investigación, objetivos y además trazar la ruta metodológica a seguir.

Adicionalmente en esta fase, se llevó a cabo el rastreo bibliográfico y la búsqueda de antecedentes teórico-prácticos, con los cuales pude plantear todo el panorama conceptual relacionado con mis preguntas y mis objetivos, además de permitirme construir el contexto de esta investigación.

Tomé como punto de partida, mis conocimientos y experiencias sobre el CI, con base en las cuales pude enlazar información con personas de otros países, que hicieron parte de este proceso dancístico en la ciudad de Medellín. Al inicio de esta investigación me encontré con un “mundo” lleno de diversidad dancística, permitiendo delimitar la investigación para direccionar mis principales puntos de interés y las razones por las cuales escogí este tema.

- Fase Trabajo de campo: Es la manera como progresivamente fui adquiriendo información acerca del CI, como por ejemplo los lugares donde se practicaba o dictaban clases. Me interesaba recopilar información de primera mano, y así tener la oportunidad de acercarme a los docentes para entrevistarlos; por medio de la observación participante y la realización de dichas entrevistas, pude recoger grandes aportes que fueron bases claves para definir las categorías de análisis y para la sistematización de la información. Estas dos estrategias me permitieron crear un diario de campo y tener dos tipos de acercamiento a los que puedo llamar: uno de manera informal, en el que solo fui participante y el otro formal, que me permitió tener entrevistas con las personas especializadas en el tema del CI.
- Fase Analítica: fue realizada con base en los datos recolectados en la fase anterior, lo cual me permitió llevar a cabo el proceso de triangulación de la información recogida de las clases y las entrevistas. Esta información fue sistematizada por medio de un cuadro comparativo, donde se presentan los principales aportes de los maestros entrevistados, de acuerdo con las categorías de análisis.

Es importante mencionar que, en este proceso de sistematización y análisis de la información, se entrecruzaron los aspectos conceptuales con las categorías de análisis, las cuales se desarrollaron según la línea de investigación de cada maestro, es decir, cada uno tuvo una motivación diferente para desarrollar su técnica de aprendizaje y según sus fortalezas, les pude realizar las entrevistas y así surgieron las categorías de análisis, y las respuestas conceptuales.

- Fase Informativa: está orientada al cierre de la presente investigación, en la cual se recogieron los principales hallazgos, para apoyar las conclusiones, y posteriormente realizar la escritura y formalización del presente trabajo de grado.

4.2. Enfoque

Esta investigación se funda en las vivencias compartidas por las personas entrevistadas, las cuales le dan validez a este estudio y sus testimonios son fundamentales en el proceso de sistematización de esta indagación. Las técnicas de investigación utilizadas permitieron obtener información directa de los protagonistas, con el fin de conocer de sus propias voces, cómo viven esta práctica del CI. Con base en lo anterior, el enfoque planteado es el Histórico Hermenéutico.

En dicho enfoque se busca comprender el quehacer, indagar situaciones, concepciones, narrativas, cosmovisiones, sentidos, estéticas, motivaciones, imaginarios, simbologías, particularidades, contextos, intenciones que se configuran en la vida cotidiana (Cifuentes, 2011, pág 30).

Este enfoque recurre a la interpretación de realidades socioculturales, con base en los aportes de las personas entrevistadas, los cuales plantean la realidad social según sus vivencias. Más que una interpretación, es un acercamiento a la cotidianidad, al vivir de cada día, que, en este caso, está contextualizado al entorno dancístico, cómo se vive el espacio en la danza. Las entrevistas permitieron que los intérpretes de la danza compartieran sus experiencias, vividas y sentidas como base de la improvisación, y de esta manera transmitir conocimiento acerca del CI.

4.3. Estrategias de investigación

Dadas las características del presente trabajo, me apoyé básicamente en dos estrategias de investigación: la etnografía y la historia oral. Por medio de estas estrategias, pretendía tener un acercamiento directo a los actores sociales investigados, en este caso los bailarines y maestros de danza.

La etnografía como estrategia, le permite al investigador presentarse, no como un ente aislado de la realidad social que investiga, sino interactuar con los contextos, generar diálogos, involucrar su propia subjetividad en el proceso de investigación, de modo que le sea posible comprender y construir una interpretación sobre su tema de estudio. Expuesto

de esta manera, es un camino que aporta de manera importante a la comprensión en un nivel de detalle cualitativo (Meneses, Cardozo, 2014, pág., 98).

La historia oral por su parte, contribuye a los procesos socio históricos, convirtiendo los testimonios orales en documentos escritos, sistematizando entrevistas y permitiendo al investigador recopilar nueva información. Dicha estrategia de investigación, se presta para ser más humanizada, es decir, aborda información económica, política, social, culturales por medio de la individualidad, arrojando resultados históricos que permiten ser enlazados con la etnografía (Lara, Antúnez, 2014, pág 50-60).

4.4.Técnicas

De acuerdo con lo anterior, las técnicas de investigación acogidas para esta monografía, fueron principalmente la observación participante y las entrevistas, con el fin de escuchar de fuente directa, la historia narrada de los maestros y bailarines elegidos, y adicionalmente permitirme, como investigadora, vivir y experimentar en mi cuerpo los procesos y técnicas investigados.

Son importantes las entrevistas orales porque son historias no escritas, que hacen un aporte a la memoria de la danza en Colombia y dan validez a lo vivido, sus gestos y sus maneras de contar exactamente lo experimentado en sus cuerpos.

Estas entrevistas¹⁷ estuvieron orientadas hacia unas preguntas abiertas, a modo de entrevista semiestructurada, que prepara una especie de guión temático en el que el investigador va dirigiendo la profundidad a la que quiere llegar, o relacionar con una categoría de análisis, para generar nuevas preguntas (Pedraz, Zarco, Ramasco y Palmar, 2014). Este tipo de entrevista se acomoda mejor al diseño metodológico que considero apropiado para generar una la estructura de enseñanza-aprendizaje. Para ello, realice una selección previa mediante las categorías de análisis.

¹⁷ Las transcripciones de las entrevistas se encuentran en los anexos, incluyendo las preguntas a cada docente.

La entrevista semiestructurada es una técnica que posibilita la estrategia fundamental para un proceso de búsqueda. Este se enfocó en cuatro maestros, y tiene como aporte integrar una serie de testimonios que permitieran comprender sus vivencias y el impacto del CI en sus procesos de enseñanza/ aprendizaje.

Es importante mencionar que las entrevistas fueron planteadas de acuerdo a cada coreógrafo, ya que, por mi experiencia y mi relación con cada uno de ellos, previamente tenía conocimiento de sus métodos de estudio, práctica y enseñanza. Por ejemplo, Xanath se enfoca más hacia lo terapéutico, Claudia y Dominik se orientan más hacia el CI y Brenda más hacia la improvisación. De acuerdo con ello establecí ciertas preguntas que guiaron la entrevista y me ayudaron a conducir la conversación. Es de anotar que el planteamiento de estas preguntas estuvo fundamentado en mis principales temas de investigación por los que quería indagar, y que a su vez dieron pie al planteamiento de las categorías de análisis.

La otra técnica elegida para esta investigación fue la observación participante, la cual me permitió hacer parte de ese proceso experimental. En esta tuve la oportunidad de ser participante en Jams de improvisación y en algunas clases de CI. La información recopilada en estas experiencias, fueron base fundamental para elegir las categorías de análisis y posteriormente sistematizar la información. Gracias a la oportunidad de estar en estos espacios, procedí a registrar estas sesiones en formato audiovisual, como una forma de registrar dicha experiencia, de modo que sirvieron como fuentes significativas para análisis de la información.

4.5. Categorías de análisis

Como una estrategia para analizar y sistematizar la información, diseñe una tabla que pudiera recoger los aportes recolectados en las entrevistas, y que me mostraran cómo relacionarlos con los principales conceptos y temas de investigación.

Las unidades de análisis fueron planteadas de acuerdo a los temas en los que quería indagar y profundizar, y sobre los cuales diseñe el modelo de entrevistas. Las considero parte fundamental en el trabajo del CI y la conciencia corporal, que a su vez desempeñan un

papel predominante en el cuidado del cuerpo. Es por esto que, aunque estos elementos ya fueron nombrados en el desarrollo conceptual, los planteo aquí, ya que, con base en ellos, realizaré en el siguiente capítulo la sistematización y triangulación de la información, teniendo en cuenta desde cada coreógrafo, cómo la maneja y desarrolla. Dichas unidades son: Lo somático, la escucha, lo corporal, la improvisación, la autoconciencia y el contacto.

A continuación, presento la tabla con los aportes de los maestros entrevistados, de acuerdo a las unidades de análisis. Es de aclarar que no todos los entrevistados hicieron aportes en todas las unidades de análisis, por eso aparecen casillas vacías, ya que en las entrevistas semi estructuradas no todos tenían las mismas preguntas, porque sus investigaciones se inclinaron hacia diferentes caminos. No obstante, coincidentalmente en algunos temas se unieron y así me ayudaron a encontrar y a sistematizar la información.

Categorías de análisis	Observaciones a entrevistados			
	Claudia	Brenda	Xanath	Dominik
Lo somático	Es estar Integralmente en el acá y el ahora. Un cuerpo que se entiende baila mucho mejor.	Es una constante meditación. Son experiencias personales que generan preguntas al sentir.	Es la búsqueda que realiza el cuerpo para otras posibilidades de movimiento.	Todo lo relacionado al cuerpo. Buscan conciencia del cuerpo y movimiento, se forja la conciencia del mundo, todo lo que está alrededor.
La escucha	Para ella es la visión global para desarrollar una conciencia. Es la Improvisación.	Por encima de eso siento que fortalece mucho la capacidad de escucha y también la capacidad de abstraerse de la propia creación. Sanación en relación de la escucha de otros cuerpos. Escucha con el otro y entrenamiento extra.	Una dimensión que es encontrarme con el otro en una continua posibilidad de escucha.	Estudia el movimiento y por su práctica estudia los reflejos.

<p>Lo corporal</p>	<p>No es fuerza, es gravedad. Lo corporal es todo relacionado con lo técnico.</p>	<p>Punto de partida a la creación Sanación y terapia. Moverse eficientemente con otros cuerpos de manera sensible y efectiva. Lo técnico un 30 %, lo demás, práctica. Las lesiones son un límite.</p>	<p>La terapia, y las lesiones como punto de partida anatómica.</p>	<p>Consiste en la realidad que nos rodea, que a través del movimiento, nos relacionamos dentro del mundo, entonces es mucho más que solo el cuerpo sino, realmente nos forja en nuestro conocimiento en la realidad, en las posibilidades de actuar y más allá de actuar también el cómo pensar el mundo.</p>
<p>La improvisación</p>	<p>Autonomía del ser humano sin perderse de sí mismo, Escucharse. Desde que tenga bases invita a la creatividad. No llegar al virtuosismo, pero sí requiere de práctica.</p>	<p>Composición en tiempo real. Práctica. Movimiento como el devenir de la situación. Entender el principio de reaccionar a la situación. Claridad, decisión, presencia, comunicación como desafío.</p>	<p>No hay aporte por parte del docente.</p>	<p>Siempre se improvisa en una escucha intuitiva. La creatividad se basa totalmente en la improvisación.</p>

Autoconciencia	La meditación activa-respiración el CI.	Movimiento que implica una profunda introspección. Es la Comunicación con sigo mismo.	Es el resultado de muchos factores para el conocimiento del mismo cuerpo.	Desarrollo de la persona misma, del espacio y relación con su entorno, pesos, apoyos, palancas.
El Contacto	Componer en el instante, escucharse, escuchar el entorno, no cuestionarse. Poder estar aquí y ahora tiene que ver con la autonomía del ser humano, desarrolla la autoconciencia y la meditación.	Obviamente fortalece el cuerpo porque estás en constante movimiento y estás con el peso de la otra persona. Tiene que ver con el momento del movimiento los apoyos y te lleva hacer cosas acrobáticas con poco esfuerzo.	No hay aporte de parte del docente.	Cómo funciona el cuerpo con palancas, pesos, apoyos No tiene un canon que abarque todos los contenidos. Técnicas de conciencia o de movimiento.

Lo somático

Teniendo en cuenta que la definición técnica de lo somático estuvo mencionada anteriormente en el desarrollo conceptual, me ceñiré a la definición expuesta por los entrevistados. Lo somático, según ellos reúnen ciertas características, para Claudia es entenderse, poder comprender qué sucede en el cuerpo y qué aportes positivos se le puede dar para que cada vez se sienta mejor. Respecto al aporte de Brenda de preguntarse *qué necesito o que no necesito*, tiene relación con la búsqueda de posibilidades que expresa Xanath en el movimiento, y encontrar en sí aquella conciencia de la que habla Dominik. Los cuatro se relacionan con la definición que encierran hacia lo somático, denominan lo que un bailarín debe tener en el momento de expresar lo que siente, pero cabe aclarar que lo somático no es solo bailar, es encontrarse así mismo, es evaluarse constantemente, es sentirse. Por tal motivo es lo que hasta ahora han aportado para la educación de los intérpretes la danza.

La escucha

No sólo se define como el distinguir un sonido o ruido, en este campo se relaciona con el escuchar internamente e interpretar sin sonido lo que el otro cuerpo me está dialogando. Paxton lo denomina (comunicación física, psicológica y espiritual). Esta categoría fue más abstracta para cada entrevistado, ya que, desde sus vivencias, tuvieron diferentes puntos de vistas y enfoques; es decir, Claudia lo relaciona con desarrollar la conciencia, Brenda con la sanación, Xanath con encontrarse y Dominik con estudiar el movimiento. Es necesario tener las cuatro bases de estos docentes para escucharse a sí mismo y a los demás, no es simplemente la función que cumplen los oídos de detectar el ruido, es más de interiorizar el sonido del movimiento.

Lo corporal

En esta categoría encontré dos posturas opuestas, sin embargo cada persona entrevistada tiene su argumento, de lo cual no se puede decir que sea bueno o malo, sino que tienen dos puntos de vista o de enseñanza diferente.

Para Claudia lo corporal es todo lo relacionado con la técnica, para que el cuerpo se eduque y a su vez fortalezca, mientras para Brenda la técnica solo es el 30%, y el 70% restante es práctica ya que no se interesa por la virtuosidad de la persona si no la intención y las ganas de aprender a controlar su cuerpo y el de los demás, por medio de la respiración utilizando la improvisación en tiempo real y que sus prácticas sean constantes, para el rendimiento sea mejor. Dominik se relaciona con las dos, aportando el conocimiento que debe adquirir el cuerpo como las palancas, pesos y apoyos, dando a entender que el cuerpo necesita conocer el funcionamiento del mismo.

La improvisación

Todos tenemos diferentes maneras de improvisación, lo cual nos ayuda a enriquecer esa etapa productiva en el desarrollo artístico. Pero ¿qué es improvisar? consiste en ejecutar cualquier acción sin que esta estuviera preparada según el caso. Los maestros Claudia y Dominik relacionan la improvisación como el modo de creatividad que surge en cada individuo; para Brenda es la composición instantánea en el momento de realizar algo. Esta información recopilada es importante porque ayuda a transformar información y a recrear en el cuerpo una escucha constante.

Autoconciencia

Cuando nos referimos a la autoconciencia la relacionamos con algo interno en nuestro cuerpo, a esa escucha constante que debemos hacernos, ya sea para reflexionar, como también para intentar detectar aquella molestia o dolor muscular que se *siente* en el momento, y también las colocaciones, la auto percepción con el movimiento mismo. Al respecto, Claudia lo expresa como una meditación, Brenda expresa lo mismo, pero, en otras palabras, lo relaciona con la profunda introspección que cada uno debe hacer, Xanath aporta que son los conocimientos del mismo cuerpo y Dominik expresa el desarrollo de la misma persona, todos cuatro tienen la misma base, encontrarse con sí mismo, sin cuestionar, solo ser.

El Contacto

Es el modo de interactuar físicamente con otra persona, el entrar en su kinesfera, es el mecanismo de entrenamiento con otro cuerpo u otro elemento para encontrar la relación por medio de la danza. Es válido el aporte que hace Claudia de no cuestionar por donde se adquiere el contacto, es decir, si el contacto comenzó en la oreja o en el pulgar del pie, porque es una búsqueda constante, lo que Brenda relaciona como puntos de apoyo, pesos y palancas para la ejecución del movimiento, lo cual permite utilizar poco esfuerzo; ya que hay una comunicación con el otro cuerpo, no es necesario realizar más movimientos de los necesarios.

5. HALLAZGOS

En este tema se abordan los comentarios, entrevistas, hallazgos de la observación participante y el soporte teórico, que consolidó la investigación de esta monografía; permitiendo así enlazar diferentes puntos en la educación dancística y llegar a unos resultados o conclusiones:

Cuando Claudia expresa que lo somático es estar en el aquí y en el ahora, entender el cuerpo y estar íntegramente allí con sí mismo, en relación con lo que dice Xanath, entender que podemos ser atendidos desde diferentes esferas, desde diferentes dimensiones, es decir la búsqueda que realiza el cuerpo para otras posibilidades de movimientos, toman como base la auto conciencia y la meditación (estudio constante de sí mismo); esta meditación, la que expone Brenda que debe ser constante y realizar preguntas al sentir, según el video de Susana Ramón¹⁸ se relaciona con la técnica somática de Feldenkrais, que es entrar en otro ciclo formativo (el estudio constante de sí mismo), basado en una escucha interna para realizar los movimientos conscientes, alertando el cuerpo y la mente. Es un cuerpo en movimiento como eje de formación, que permite ampliar la información como desarrollo personal, reduciendo tensiones, bloqueos o limitaciones y aumentando la sensación, la autoimagen, la acción y la expresión, Dominik lo asimila como todo lo relacionado al cuerpo, que permite formar un “mundo” en la conciencia. Las trayectorias de estos maestros, amplió de gran manera el estudio que ha tenido este método en la danza y como les ha funcionado para tener un estudio somático en sus cuerpos.

Como bailarina he tenido la oportunidad de experimentar diferentes movimientos, gracias a las pautas que me han brindado los métodos somáticos, los cuales han sido importantes para mi formación personal. El CI como ejecución de contacto entre otros cuerpos, me dio bases claras de distribución de peso (distribución de mi cuerpo para mejor estabilidad física), entorno (relación con mi espacio y mis compañeros “medio ambiente”), mirada (la observación de estar aquí y ahora), respiración (sentir mi cuerpo alerta, pero a la vez libre), caídas y recuperación (cómo encontrar apoyos en diferentes superficies y cómo

¹⁸ Susana Ramón: profesora del método Feldenkrais y creadora de arte movimiento y expresión.
<https://www.youtube.com/watch?v=b4zAwAbgYUo>

volver a la posición anterior), exploración de mi cuerpo y el de los demás (encontrar nuevas rutas de movimientos, quizá no son nuevas para otros, pero sí para mi cuerpo). De acuerdo con esto, es como lo mencionó Xanath, lo somático no solo es cuerpo-mente, se derivan más dicotomías ejemplo el tú y yo, el yo y el mundo, el yo y la naturaleza, es decir a través de la conciencia se abarca muchos más elementos lo que permite conectar diferentes puntos para llegar a lo somático.

Mediante la escucha, Feldenkrais propone la autoconciencia del movimiento, mente-cuerpo, superar dolores o molestias, además percibir los más sutiles movimientos como la respiración “escucha interna” (Feldenkrais, 1972, pág. 113-123). Este método tiene dos ramas importantes, una de ellas es la *integración funcional*, que consiste en experiencias individuales con el profesor, que a través del tacto establece una comunicación por medio de sutiles movimientos guiados; la segunda de ellas es la *concientización a través del movimiento*, con la que me he relacionado, consiste en sesiones grupales guiadas verbalmente por el profesor en cualquier posición (acostada, sentada, de pie).

Un ejemplo de este fue mi cuerpo acostado en posición anatómica, ojos cerrados y escuchar atentamente la voz del profesor, quien me dictaba acciones de movimientos como: flexionar las rodillas y llevarlas hacia el torso, examinar cómo cambia el estado del cuerpo, si amplía el rango de movilidad en mi cadera, qué cambios realiza en la zona lumbar; luego de analizar esa posición dejar caer las piernas a un lado sin dejar ir el torso, realizar de nuevo el diagnóstico sobre los cambios que realiza este movimiento en el cuerpo. Al deshacer estas acciones y volver a la posición anatómica, el cuerpo tiene una sensación e información diferente a la inicial. Este “simple” ejercicio dictado, (una escucha constante tanto externa como interna) me hizo analizar el estado de mi cuerpo, identificando molestias, tensiones y el cómo expandir esas dolencias para que se diluyen por todo el cuerpo hasta desaparecer. Para Dominik la escucha suele estar ligado del entrenamiento y las técnicas somáticas (la conciencia del movimiento y de las leyes físicas del cuerpo). En la escucha se aprende acerca de cómo funciona el cuerpo por palancas, con peso, también a recibir peso y apoyos; son cosas que se pueden aprovechar para el desarrollo de la persona, las capacidades físicas y de la autoconciencia. En relación con esto Claudia en sus procesos de enseñanza ha

aprendido que es una visión global para el desarrollo de la conciencia, esa posibilidad de escucharse, de moverse desde el autoconocimiento. Brenda la apoya diciendo que esta escucha tiene la capacidad de abstraerse en su propia creación lo relaciona con la sanación ya que es la escucha entre otros cuerpos, y para Xanath es una dimensión que permite encontrarse con otro en una continua posibilidad de escucha, lo que permite enlazar que la escucha es fundamental para el proceso de enseñanza en cualquiera de las áreas dancísticas, como enfatizaron Dominik, Xanath y Claudia, todo depende del punto de vista en que el entrenador o el alumno ponga la atención (interés).

El interés de Brenda en lo corporal surgió por ser una técnica genómica¹⁹ hacia la danza, que luego se convirtió en una práctica que nutría su trabajo artístico, a pesar de que no era su foco. Comentó que *“en la sociedad la supremacía del patriarcado y los roles de géneros hay muchos prejuicios con el contacto físico, ya que le tienen un significado a los abrazados”* (carga simbólica). Reiteró que no da para parámetros formales o técnicos, dando a entender que la finalidad del espacio es dejar que todo surja, es abrir y permitir que las ideas broten desde lo corporal, así como la parte ética que cada ser humano desarrolla al relacionarse con los demás. Por otro lado, Xanath relaciona lo corporal con el cuidado; al expresar que para ella encontrarse con el otro es una continua posibilidad de escucha y el respeto, que se conecta con lo terapéutico, ya que cada persona puede estar pasando por una situación diferente y lo puede expresar en el cuerpo, con un abrazo, un gesto, con la respiración o simple hecho de quedarse callado y observar.

En clase con Xanath pude experimentar que es necesario el contacto para poder situarse en la colocación adecuada, es decir, la docente nos mostraba cómo era la correcta postura de los brazos en segunda posición, pero con solo verlo no bastaba, necesitaba tocar, palpar para que el contacto reestructurará la posición y así intentar hacerla consciente en el cuerpo, esta parte corporal tomaba otra forma de aprender, ya no solo dictarla, ni mostrarla, sino también el palpar y hacer imágenes que permitieran realizar con más claridad la ejecución dictada.

¹⁹ técnica genómica: es el conjunto de ciencias y técnicas dedicadas al estudio integral del funcionamiento, el contenido, la evolución y el origen de los genomas.

Genomas: Conjunto de genes y disposición de los mismos en la célula.

A veces surgían inquietudes, de cómo se puede realizar el movimiento, ejemplo en clase de Xanath, sostener un pirouette (giro); estas inquietudes se resuelven dejando explorar y manipulando los cuerpos, ya sea individual, en pareja o grupal, el cómo llego, como palpo, como escucho; el concientizar y el entrenamiento de los cuerpos para evitar lesiones y adquirir una conciencia corporal, puesto que cada cuerpo es diferente y necesita una estrategia de entrenamiento acorde a su corporalidad. Justamente Dominik expresa la importancia de lo corporal en las palancas, en los apoyos, en entender el peso, tanto el de los demás como el propio “(...) la integración funcional manipulativa y el trabajo grupal para llegar a la autoconciencia por el movimiento” (Feldenkrais, 1992, pág. 92).

En esta cita el autor afirma lo importante que es el trabajo de contacto con otro cuerpo para llegar a tener conciencia del movimiento, ya que para realizar la integración funcional manipulada debe estar quien manipule, y quien se deje manipular creando así el movimiento o la conciencia del mismo. Para Claudia no es fuerza, es la gravedad, el saber manipular el cuerpo, es decir, todo lo relacionado con la técnica, ya que el cuerpo se construye para que sea corporal.

Dominik y Claudia se refieren a la improvisación como la creatividad sobre pautas o patrones ya establecidos, la autonomía que tiene el ser humano para perderse en sí mismo, pues no es necesario llegar al virtuosismo, pero sí de tener pautas para realizar algo. Siempre hay que tener una escucha intuitiva porque eso desarrolla mucho más la improvisación, ya que el motor para la exploración es el contacto con el otro cuerpo. Lo que se denomina improvisación es la recopilación de un nuevo material; así mismo, improvisar es el hecho de crear exploraciones desde el no movimiento. Esto se relaciona con el estudio que realizó Brenda, al dejar explorar los cuerpos sin establecer parámetros, para que el bailarín interiorice y se relacione, teniendo así nuevas experiencias con el movimiento, y quizá como lo expresa Xanath generen una conexión que permita sanar o sirva de terapia, permitiendo que los sentidos y el pensamiento se active para que suceda la comunicación corporal entre varios cuerpos. Brenda realiza su entrenamiento mediante lo que sientan los intérpretes, es decir que da libertad de expresión sin poner parámetros que cohiban realizar sus acciones;

su línea de enseñanza va hacia la mente (explorar), por tal razón permite los espacios de Jam.

Según el método Franklin para el entrenamiento cuerpo-mente es necesario entrenar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, alineamiento y la visualización, (Franklin, 2006, pág 2) lo que se relaciona con las palabras de Dominik y Claudia. Todo esto desarrolla un cuerpo con inteligencia corporal, el cual se alinea a los parámetros que cumple el CI, al improvisar se desarrollan ciertas habilidades para poder componer al instante, escucharse, escuchar el entorno, no cuestionarse y tener una visión global para desarrollar la conciencia.

Como expresa la profesora Claudia, el CI ayuda a la conciencia a despertar la sensación interna; ya no se preocupa por la forma, porque lleva la atención hacia adentro y es lo que permite que se mueva por la sensación del cuerpo. Explica que la autoconciencia es la meditación constante que activa la respiración, es decir, que permite que la mantengamos presente, quizá hasta con conteo. Xanath incluye que la autoconciencia tiene muchos factores que permiten el conocimiento y reconocimiento del mismo cuerpo, y se une a la respuesta de Dominik al decir que es el desarrollo de la persona misma, del espacio y con relación a su entorno; Brenda los apoya al decir que el movimiento implica una profunda introspección, la cual permite que la escucha con el otro y con el entrenamiento, sea la comunicación con sigo mismo.

Paxton expone que la pequeña danza activa movimientos que no solo se desenvuelven en el espacio, sino que se puede mover en la kinesfera²⁰ de cada individuo (Paxton, 2017, pág 2). En mi experiencia, la autoconciencia se relaciona con todo lo que dicen los maestros y hasta más; es decir cuando tuve la lesión en el hombro izquierdo, puede indagar qué necesitaba para sentirme bien, me refiero a la posición para evitar dolor. Es difícil que al tener una lesión se intente mover el sitio afectado, en mi caso, yo realizaba movimientos leves para intentar relacionar ese dolor o molestia con algo que en algún momento pude sentir y sobre esa autoevaluación, experimenté que necesitaba realizar minuciosos

²⁰ Kinesfera: representada por una esfera que circunda al cuerpo.

movimientos para activar el músculo que estaba debilitado, y así con elemento del CI, pude fortalecer y evitar una intervención quirúrgica. Quizá suena extraño, pero a mí me funcionó y es necesario desarrollar la autoconciencia por el movimiento.

El cuerpo de un bailarín practicando el CI, desarrolla cambios físicos mediante el caminar, sentarse, respirar, la sensibilidad por medio del tacto y ciertos cuidados como las posturas, recorrer el espacio, la alineación de las vértebras, los apoyos para las cargadas; esto conlleva a un constante estudio del cuerpo; como dice Claudia, el explorar los pesos, activar la sensibilidad en el tacto, en escucharse, escuchar al entorno, no cuestionarse, tener una visión global, desarrollar una meditación activa, que potencialice las habilidades de la improvisación. Para Claudia fue necesario este entrenamiento en su proceso de formación, tanto para ella como para sus alumnos bailarines; afirma que desde su punto de vista el CI sirve como técnica de sanación y terapia, aunque también enfatizó que depende del punto de vista en que el entrenador o el alumno ponga la atención (interés).

Cuando Brenda comenzó a dirigir y coordinar un Jam de CI, que fue un poco auto²¹escéptico (en sus palabras) y allí se dio cuenta que hay muchas personas interesadas en explorar el CI; expresa que sentía que era algo necesario, y decidió propiciar un espacio para que los interesados asistieran a este encuentro performático del Jam.

El CI tiene dos dimensiones, una técnica y una filosófica; la técnica (desde una creación de espacios institucionales que tiene que pasar por un análisis de viabilidad) y la filosófica (que se fundamenta en los principios, las consideraciones éticas, constituye el eje central y constituyente del ser humano). Con el CI se desarrollan ciertas técnicas que permiten que los movimientos se sientan y se vean más fluidos, como también hay apoyos que te llevan hacer movimientos acrobáticos con poco esfuerzo, pero lo que se aprecia en el Jam es propiciar un espacio donde las personas se sientan cómodas a moverse sin juzgamiento, en el cual pude ser participe y encontré poca técnica, pero muchas ganas de explorar pesos,

²¹ *Escéptico. Incrédulo, incrédula.*

apoyos, alzadas sin prejuicios; basándose a lo que quiere transmitir el maestro, en ese caso Brenda.

También tuve la oportunidad de estar en un taller de CI donde el docente me dictaba ciertas pautas por ejemplo el alinear mis vértebras lumbares para tener una estabilidad y poder recibir el peso de mi compañero. Una de dichas pautas consiste en estar en posición cuadrúpeda, alineando los dedos de los pies, talones, rodillas, cuádriceps, cadera, lumbares, brazos con referencia a los hombros y cabeza. En esa posición, cargar el peso del compañero en mi espalda, permitiéndome respirar tranquilamente, sintiendo su peso y sus movimientos, luego desarmar la posición para interiorizar aquellos cambios que ha tenido mi cuerpo (sensaciones, fuerza) e intercambiar de posición con el compañero.

Este simple ejercicio mejoró mis apoyos y ayudó a fortalecer mucho más mi hombro izquierdo. Se relaciona con una de las teorías de Feldenkrais, la cual consiste en realizar posiciones, movimientos o levantar peso, sin mucho esfuerzo. Ya que, al distribuir el peso en todo el cuerpo, los músculos activan lo necesario sin sobrepasar la carga. Así se fue alineando y retomando la memoria de mi hombro, reestructurando su antigua forma y a la vez fortaleciendo para recuperarse de aquella lesión, la cual no permitía resistencia a otro peso.

El CI dispone los sentidos en estado presente dispuestos a la sensación del movimiento, relacionándolos con una conciencia corporal por medio de la acción, es decir un estímulo de reacción, como dice Dominik, no tiene un canon que abarque todos los contenidos, pero sí puede adquirir técnicas de movimiento. El bailarín aprende con el CI a usar el conocimiento innato, un instinto en las acciones que le permiten interiorizar las sensaciones que provoca tal práctica, no solo por sensaciones visuales sino utilizando el sentido de control, el tacto, así como cuando un bebé experimenta el contacto con el piso para gatear. El bebé toca las cosas antes de ver, para interpretar las sensaciones visuales con ayuda de su sentido de control; en este caso el bailarín no debe cuestionar el movimiento y dejar interpretar las sensaciones que el cuerpo está experimentando en el momento de crear, es decir, que busque las capacidades que tiene su cuerpo.

En el video de Feldenkrais²² explican como un niño pasa por varias etapas hasta lograr gatear, sentirse cómodo en la conexión con el piso, desarrollar los puntos de contacto, y así encontrar el apoyo para crear el movimiento, el reconocimiento motor (aunque no tenga desarrollado su entendimiento), lo cual está basado en la repetición; encontrando las formas de mejorar cada vez más el movimiento. Cuando el niño es capaz de invertir el movimiento, gracias a las repeticiones, podrá de manera natural, sin esfuerzo realizar movimientos más grandes. Esto mismo puede suceder con el bailarín al localizar sus primeros movimientos, generando confianza, reconociendo los puntos de apoyo para pasar a movimientos más grandes, como Paxton dice “la gran danza”.

Ahora bien, dejando claro la fluidez que debe tener un bailarín y sus puntos de apoyo para crear el movimiento. En esto mismo se complementa el CI como investigación del movimiento por medio del contacto de los cuerpos y el método Feldenkrais, como aprender a moverse eficazmente con el mínimo esfuerzo ya sea en contacto con otro cuerpo o la autoconciencia por el movimiento.

Estas dos prácticas se relacionan fácilmente con una conexión necesaria hacia la escucha, cumpliendo la labor de interiorizar el movimiento y activar el cuerpo desde la razón, es decir pensando en el qué, cómo, cuándo, por qué, para qué, cómo funciona, “¿yo me siento por medio del otro?” y la respuesta la encontramos en la improvisación, en expresar, no cohibir.

Comprendido esto, Paxton configuró un estudio práctico de movimientos relacionados con el contacto para ver qué sucedía cuando varios cuerpos se unían, permitiendo así, estructuras de comunicación hacia el estudio del mismo.

“Un constante estudio de auto conocimiento trae consigo el poder bailar con libertad”

²² Video: <https://youtube.be/jZzTkdPXcsA>

CONCLUSIONES

En el transcurso del proceso investigativo, tuve siempre presente la inquietud hacia el cuidado del cuerpo, la cual se convirtió en pregunta y fue la que me mantuvo en una constante búsqueda de respuestas que redireccionaron esta monografía, dando así la importancia necesaria para el cuidado y el fortalecimiento del cuerpo por medio de la técnica de CI.

Una de mis iniciales motivaciones fue el poder experimentar CI en varios espacios, con diferentes cuerpos, lo que me llevo analizar la estructura corporal y cómo unos “rendían” mejor que otros (mi punto de vista), cómo se encontraba un mejor control, esa autoconciencia de poder manipular cuerpos ajenos con la misma agilidad que con el mismo cuerpo.

Claro está, cada cuerpo tiene una estructura diferente y eso fue lo que vivencie al escribir las experiencias de mis maestros de danza, estos testimonios donde se reconoce el valor histórico que no está escrito. Al entender que un cuerpo que se siente baila mucho mejor, que al momento de bailar es importante tener control, dominio, fuerza, delicadeza, escucha; pero ante todo un cuerpo consciente y cuidadoso, como lo que explica Feldenkrais en la autoconciencia por el movimiento, el cual tiene que pasar por muchos procesos. Tal como estudiaron los maestros entrevistados para poder explicar a gran detalle en qué consiste esa autoconciencia por el movimiento.

Para construir o entender la autoconciencia, el cuerpo de los maestros tuvo que pasar por varios procesos, el principal es la escucha, el entenderse como lo dijo Claudia; no es algo que surge de la nada, son constantes prácticas como también lo nombró Brenda, pero también como lo experimenté yo, sentirme a mí misma, es esa conexión que el cuerpo necesita con el espacio y con su kinesfera.

Por tal motivo fue importante para mí documentar sus vivencias, ya que son y serán muy importantes en el “mundo” de la danza. La cual nos aporta cuidados y entrenamientos

apropiados hacia lo somático. Son esa planta del pie que deja una huella para que sea señal para otros.

Y así llegamos al tema principal de esta monografía, desde luego, es pertinente decir que la práctica de CI debe estar acompañada con docentes capacitados en dicha técnica, para que transmita y enseñe la sensibilidad en el cuerpo, la escucha en el espacio, y la percepción, también para realizar movimientos dancísticos por medio de la respiración, el silencio, el ruido, la calma y la agilidad que puede desarrollar en los estudiantes o intérpretes de danza. Todo esto con el fin de favorecer y enriquecer las experiencias de conciencia corporal que el CI brinda, como también enseñar adecuadas posturas, cargadas, rodadas, saltos etc., evitando lesiones físicas que atenten contra el cuerpo del intérprete.

Ahora bien, la relación entre el CI, el fortalecimiento del sistema osteomuscular y la conciencia corporal son un complemento entre sí apto para el bailarín de la ciudad de Medellín, en la que se ha visto la ausencia de esta relación en la práctica dancística. Por tal motivo esta investigación fomenta la importancia que conlleva practicar el CI como entrenamiento de cuidado para el cuerpo de los bailarines. Cabe aclarar que las otras técnicas de danza también pueden ayudar al cuidado del cuerpo, desde que el estudiante o docente lo direcciona hacia el cuidado, como lo expresaron Xanath, Claudia y Dominik.

Entre los aportes y procedimientos dictados por los docentes, la escucha entre los cuerpos es la que permite que los movimientos sean coordinados, encontrando armonía y realizando acciones “inteligentes”, es decir “adecuados”, según la anatomía de cada uno. Esos movimientos con conciencia y cuidado; como también el evitar aferrarse al cuerpo del compañero disminuyendo su posibilidad de movilidad en la reacción-acción que implica la improvisación, permitiendo así la interacción y creación del movimiento.

Al encontrar la respuesta asertiva de las posibilidades de cuidado que se adquiere con la técnica del CI, sin la necesidad de tener virtuosismo en el momento de bailar, es valioso para mí poder adquirir ese conocimiento de autoconciencia, el entender, el conocer el espacio, el adaptar las posibilidades de los otros cuerpos.

Sus hallazgos investigativos los realizaron hacia el estudio fenomenológico diseñado en 15 sesiones utilizando los métodos de Feldenkrais (somarritmos)²³, con el fin de afinar en el humano su conciencia somática, es decir, la capacidad de sentir las sensaciones provenientes a las estructuras y movimientos del cuerpo, así como la intencionalidad subyacente de la motricidad (reflejos, patrones neurológicos de desarrollo), y usar esta información para la autorregulación. (Carvajal & Rodríguez, 2015, pág. 2)

Ya que no solo es el funcionamiento externo el que potencializa el autocuidado, sino como bien lo expresan estos investigadores, el desarrollo neurológico que aporta esta técnica somática, adecuado al objetivo de mi investigación sobre reconocer en esta práctica del CI, experiencias de conciencia corporal para evitar un porcentaje de lesiones en los bailarines.

Esta técnica de danza puede tener diferentes niveles de estructuración, donde los medios y la ejecución varían de acuerdo al enfoque a desarrollar en clase, pero con pautas esenciales como las nombradas en las categorías de análisis, elegidas previamente en la observación participante las cuales son: lo somático, la escucha, lo corporal, la improvisación, la autoconciencia y el Contacto. Con base en ellas fue posible analizar los resultados y sobre estos se construyó estas reflexiones e interpretaciones, y a su vez escribir testimonios y vivencias de voces no conocidas (para algunos).

Para finalizar, considero necesario implementar más asignaturas que promuevan la práctica del CI en la Licenciatura en danza, ya que la improvisación en un bailarín es de gran importancia para el proceso de formación y así formar intérpretes conscientes de su cuerpo, autoconscientes del movimiento, capaces a la creación instantánea, reconociendo el cuerpo del compañero como el propio, y siendo creadores insaciables de la libertad dancística.

“Bailar es sentir, sentir es sufrir, sufrir es amar. Usted ama, sufre y siente, ¡usted baila!”

Isadora Duncan.

²³ Somarritmos: refinar la conciencia y la movilidad de cuerpo-mente por medio de balones inflables.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos para el buen manejo de esta información, afirmó que los testimonios e información recopilada en este proyecto será utilizada de modo académico y para el uso investigativo, de tal manera que los referentes y antecedentes aquí mencionados tienen sus referencias y citas para proteger el derecho de autor.

También sigo mis principios éticos para basarme en información real y autorizada por las entrevistas orales realizadas a los cuatro maestros de la ciudad, dando permiso por escrito para suministrar la información aquí presente.

Por último, este estudio se realizó con el fin de ampliar, explicar, expresar y dar a conocer por escrito las voces que no han escrito sus vivencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemán, C. F. (s.f). La danza como elemento educativo. *Educación física y deportes*, 31 - 33.
- Buckwalter, e. (2010). *Componer mientras baila*. Nueva York: otoño.
- Gómez, V. J. (2015). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades. *Universidad Santo Tomás*, 215-229.
- Izurdiaga, A. C. (2009). *Alimentación y gasto energético*. Estudis Escènics.
- Marín, M. E. (2018). *Estrategias de Investigación Social Cualitativa*. Medellín: FCSH y U de A.
- Paxton, S. (febrero de 2013). Contact Improvisation es una técnica de danza que surgió en los años setenta en los Estados Unidos. Sus orígenes y características son narrados en este artículo. (M. P. rillo, Entrevistador).
- Pedraz, M., Zarco, C., Ramasco, G. y Palmar S. (2014). *Investigación cualitativa*. Elsevier: Madrid.
- Polo, M. P. (2000). El Contact Improvisation como forma de danza. *En torno a la definición del Contact Improvisation*, 7.
- Polo, M.-P. B. (1990-2000). Expansión geográfica y conceptual de la danza Contact Improvisation en España (1990-2000). *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 30 -35.
- Rywerant, Y. (1985). *El Método Feldenkrais*. Buenos aires: Paidós.
- Tampini, M. (2017). *Cuerpos e Ideas en Danza una Mirada sobre el Contact Improvisation*. Buenos aires, argentina: NDR.
- Thomas. H (1972). *La rebelión de los cuerpos*. Barcelona: Plaza & Janés

Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós, SAICF.

Feldenkrais, M. (1992). *La dificultad de ver lo obvio*. California: Paidós, SAICF.

Franklin, E. (2006). *Danza Acondicionamiento Físico*. España: PAIDOTRIBO.

Ramón, S. [Feldenkrais Method]. (2013, Octubre 13). *Método Feldenkrais de Educación Somática, el cuerpo en movimiento como eje de transformación* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=b4zAwbgYUo>

Brozas, M. y. (enero-marzo, 2014). Los comienzos de la danza Contact . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*, 169-181.

Carvajal, J. C. (2015). *cenda. Obtenido de Pedagogía corporal para la prevención y manejo del dolor de espalda del origen mecanico: estudio de caso: www.cenda.edu.co*

Hanna, T. (1972). *la rebelión de los cuerpos*. Barcelona: Plaza & Janés.

Marta Uribe Rodriguez, J. C. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano educación física y deporte*. *dialnet*, 31-43.

Paxton, S. (26 de JANUARY 26 de 2017). *La pequeña danza, el soporte*. Obtenido de CONTACTIMPROVISATION.BLOG:
<https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequena-danza-el-soporte/>

Castillo, N. B. (s.f.). *sistema nervioso somatico* . Recuperado el 20 de 10 de 2019, de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/trabajo.pdf>

Paquette, A. M. (2009). *Pequeña Historia de la Propiocepción*. *Fisio Global*, 36.

Mayor, C. B. (1997). *La inteligencia como problema mayor. Los hombres a la búsqueda del concepto*, 18.

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la Mente*. México: Fondo de Cultura Económica LTDA.

Gil, R. M. (2011). *Diseños de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos aires. México: Noveduc.

Meneses Cabrera, T.; Cardozo Cardona, J. (2014). La Etnografía: una posibilidad metodológica para la investigación en cibercultura. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma*, 93-103.

Marisa Cabeza Salinas, Á. R. (2018). *Biología de los sentidos sensoriales: el tacto*. México: Lic. Zyanya Patricia Ruiz Chapoy.

Vega, M. D. (2009). IBEROAMERICANA. *Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación*, 15-28.

L, C. A. (2014). ESCUCHAR es una ACTITUD. En D. d. Robles, *ESCUCHAR es una ACTITUD* (pág. 4). Cumbaya - Quito: Casa Blanca.