

## ANEXOS

### ENTREVISTA CON XANATH BAUTISTA.

#### Somático

¿A QUÉ TE DEDICAS?

Pues soy docente, docente universidad Actualmente estoy trabajando en la Facultad de artes de la Universidad de Antioquia, pero también tengo otros tipos como de trabajos Por así decirlo o sea o dedicaciones o vocaciones que tienen que ver con los estudios de danza movimiento trapeuta y que ya han sido muy específicos en el campo de los terapéutico o unas funciones también entre lo educativo y esos abordajes que me ofrecen esta psicoterapia.

¿CÓMO LLEGAS A FORMARTE EN ESE CAMPUS DE DANZA MOVIMIENTO TERAPIA?

Yo soy licenciada en danza contemporánea es una carrera como un pregrado Cómo se llama la caja que en México, Cuando yo lo cursi era una carrera que se llamaba intérprete de danza de concierto Entonces la carrera dura 8 años y nosotros llevamos los 8 años de la técnica vaganova de ballet primeros tres años era como de una iniciación a la danza de contemporáneo y luego todos los otros años de técnicas distintas mucho graham que más, s diferentes perspectivas, también de contemporáneo y al mismo tiempo después 8 años también de folklore, las técnicas tres técnicas también estaban toda la carrera por eso era bailarín intérprete de danza de concierto. era una versatilidad que nos pedían tener cuando yo terminó la carrera hay un reajuste como para poder diferenciar como las carreras y dependiendo como la perspectiva que uno más tenía era que otorgaba como el tipo entonces en mi caso fue de danza contemporánea y bailando mucho tiempo es que me lesionó tengo una lesión fuerte en el soaz que me obliga a parar, en esa parada yo me cuestiono mucho también pues cuáles son como las las visiones o las perspectivas que tengo también con mi carrera las que yo quiero las que se me ponen, las que me dicen que un cuerpo lesionado ya no es funcional para la danza, las que me dicen que que prácticamente qué voy a hacer de mi vida porque está esa situación entonces en esa búsqueda como también de resistirme a pensar que entonces no se puede trabajar con un cuerpo que tenga una lesión Crónica o que en algún caso tenga alguna discapacidad o que tenga más de 40 años o de 30 empiezo Cómo hacer esa búsqueda y llegó al tema de la danza movimiento terapia a la par que estoy como buscando esa extensión en la formación como de la maestría como tal lo académico estoy teniendo unas experiencias también como con un grupo con personas con discapacidad cognitiva Qué es como el gancho en el que yo aterrizó y listo apostemosle por ahí. Solicitó una beca al gobierno mexicano me diera una beca de estudios en el extranjero Y es Cómo llegó a Barcelona a realizar la maestría. Ahí es donde yo empiezo como si bien ya había como unas intuiciones de esos otros cuerpos de la otra manera de moverse de otra manera de la misma percepción de lo que es uno en potencia como de todo el medio dancístico. Ahí es donde teórica y práctica y decir “esto Sí se puede” y ya hay mucha gente haciéndolo, también en esa búsqueda de otras posibilidades con la danza y por lo tanto con el

cuerpo con su movimiento que me llevan acercarme mucho más todo a los a los estudios terapéuticos y somático en general.

## ¿CÓMO PLANTEAS TUS CLASES PARA DARLE A ENTENDER A LOS ESTUDIANTES EL MOVIMIENTO?

A mí la maestría DMT aparte de dejarme como una visión distinta de todo esto que estamos diciendo de la Danza del cuerpo del movimiento, me deja algo muy bello que es pensar la relación terapéutica, la relación terapéutica es ya una dimensión que es encontrarme con el otro en una continua posibilidad y escucha como en una atención permanente como lo que puede pasar en ese momento con la persona que estaba trayendo a terapia una situación conflictiva, a veces hasta traumática entonces yo no puedo llorar como a imponer vamos a hacer esto porque esto te va a venir bien sino que simplemente todo el tiempo es como en una latencia de estar como con el otro con el otro con el otro y cómo eso se construye finalmente en una relación de cosas buenas entre comillas y cosas malas a momentos complejos y momentos muy acertados como también en el trabajo con el otro cuando empiezo hacer la Bueno cuando empiezo con parte de docente que se desata mucho cuando llegó acá a Medellín eso para mí es fundamental o sea eso que yo encontré de poderme encontrar con el otro en una situación de escucha, de respeto, de atención, de latencia por ese cuerpo. Eso fue lo que me conecto de inicio con la el ejercicio de la docencia O sea no me conecto lo disciplinar Por así decirlo obvio había componentes disciplinares pero yo le di más importancia a conectarme Desde esa idea que me había dejado la relación terapéutica, entonces en esa medida para mí lo técnico se vuelve camino una consecuencia un devenir de cómo se establece ese contacto con el estudiante, sabe cómo se establece ese primer acercamiento de entendimiento ,En que los dos estamos aquí, en que los dos somos cuerpo qué tú vienes cargado de emociones, Yo también tengo cargado y no sé, si tú traes un cuerpo marcado violentamente, Yo también y en medida de eso vamos a ver cómo fluye el resto del contenido. Entonces para mí eso es como como clave para conectarme siempre como con los procesos con los estudiantes incluso más general con el grupo mismo no todos los grupos son iguales.

## ¿QUÉ ES PARA USTED LO SOMÁTICO?

Cuando yo hablo de somático en un inicio también es Cómo entender la complejidad o atenderte a lo complejo sin que eso sea un problema una dificultad, sea complejo en el sentido como como también lo maneja toda la perspectiva de Edgar morin con con todo este paradigma de la complejidad de que somos más que la suma de nuestras partes, sea es como comprender que podemos ser atendidos desde diferentes esferas diferentes dimensiones diferentes idas y venidas o sea ahí Yo lo pienso mucho con el tema del espacio o sea el tema del manejo del espacio a mí me da una muy buena metáfora para pensarlo lo somático como algo rizomático, algo que se conecta desde diferentes puntos que incluso o si cambias de perspectiva encuentras de una manera, que si cambias de perspectiva encuentras de otra ,que si te subes lo ves de otra dimensión, que si lo baja lo ves de otra. Osea a mí me gusta mucho cómo comprender el tema del juego con él con el espacio como para acercarme a esa palabra y ya entenderlo como la complejidad misma también me abre la posibilidad como va a estar pendiente de todo eso que

está bien. entonces cuando yo hablo como un enfoque somático que lo tengo en un artículo que está ahí como más propio hablé de que no es nada más un tema de técnicas o sea por ejemplo: Feldenkrais, Alexander, boddyman center y qué es cómo muchas veces nos plantean los somático, sino qué es y trabajar sobre la complejidad misma independientemente de la técnica. Entonces el ballet puede ser somático, para mí sí. Para mí incluso el mismo ballet puede ayudar a una conciencia corporal en la medida que se direcciona también en esa intención, entonces a veces habrá que ir más lento habrá que atender y sensaciones habrá que atender cuestiones del peso, el tema de adelante atrás O dedicarle tiempo, el dejar hacer es hacer. Si me explico? de desaprender y bueno las clases acá en la universidad pues nos mantienen como en una lógica también prontitud de contenidos que a veces no nos deja como meternos, pero cada vez yo me permito hacerlo más y cada vez también los grupos me lo demandan y más.

Es como un profe, estoy sintiendo algo distinto con usted, pero esa diferencia no sé ubicarla todavía. Entonces Cómo podemos tener una clase sólo de esas sensaciones que se han despertado pero que no sabemos dónde están, ni que son y entonces mira que hay una demanda de como podemos aterrizar en ese campo de los somáticos no sólo proyectivo y lo virtuoso del ballet, es una escucha.

### ¿QUÉ ES UN SENTIR EL MOVIMIENTO?

Es más que un sentir, porque el sentir nos puede llevar como a los sentimientos o a las sensaciones. Es casi que abarcar lo micro y lo Macro, al individuo, al grupo, a mí y al otro. Para mí eso es como una comprensión somática, escapa incluso del cuerpo mismo. Cómo decir sólo cuando hablamos de somático es la relación cuerpo mente ¿la relación cuerpo mente? es una de las dicotomías que rompe los somático, está la otra dicotomía de yo tú está la otra dicotomía de yo y el mundo, la naturaleza en mí, osea no puede ser tan simple como Unión mente cuerpo a través de la conciencia, la conciencia abarca incluso muchos más más elementos incluso cuando el estudiante llega a ser por ejemplo consciente de algo no quiere decir que haya caído un tema de conciencia reflexiva para transformar eso que se hizo conciente, osea hay más niveles todavía que hay que estar como atendiendo cuando hablamos de somática, al menos desde mi perspectiva.

### ¿QUÉ REFERENTES TE AYUDARON A TOMAR ESA PERSPECTIVA?

En un inicio fue como todo el componente del embodiment, que lo aterrice con Gallagher que me permitió también cómo pensar en esos extremos como de la relación Él lleva al tema del embodiment y del cuerpo y del trabajo de los somático como desde la separación de los casos extremos en los que hay una separación de la mente y del cuerpo es el ese primer acercamiento con un clínico porque finalmente venía de la DMT que es una psicoterapia que también está buscando mucho en reconocimiento de estos aspectos clínicos, entonces inevitablemente todo iba como en función de ese primer visto bueno de lo médico para decir Ó están haciendo la psicoterapia, podemos reconocer los en el hospital y pueden ser como terapeutas como dicen esa lógica.

Digamos que ese primer acercamiento a mí me dará esos casos clínicos extremos en los cuales encontrar que hay a veces separación cuerpo mente y un caso que él maneja es de un hombre

que pierde el sentido propioceptivo ¿Cómo se pierde el sentido propioceptivo? sea el señor cierra los ojos y no sabe dónde está, se acuesta cierra los ojos y pierde su cuerpo. ¿cómo vas a perder el cuerpo con el hecho de dejarlo de ver?

Entonces en ese tipo de búsquedas es que empieza como aterrizar toda la teoría Cómo del embodiment y de todas esas estructuras terminan en una cosa muy fisiológica y anatómica de la biología muy de ramificaciones en el cerebro y viene todo ese componente neuro fenomenológico que a mí me marcó mucho tiempo como también en esas Cómo entender esa relación cuerpo mente no trabaja con el tema de los miembros fantasmas o sea de cómo puedo seguir sintiendo mi cuerpo cuando ya no está. Entonces habla de que la conciencia escapa también como miembro mismo, porque yo puedo seguir sintiendo que tengo una pierna o los pacientes !me duelen las piernas; pero las piernas ya no están, entonces ahí hay un tema como que le empiezo a trabajarlo desde la manera clínica de esa relación de la conciencia con el cuerpo desde lo mental, de fisiológico, y lo anatómico. Últimamente me desprendido también como de Esa visión del embodiment que está muy sí, como encontrarlo en una razón anatómica biológica y me acercado más como a verlo desde otras perspectivas me aterrizado mucho la perspectiva, incluso del mismo centro de grupo de estudio de educación física que es con Julia Castro, Elena Gallo, todo ese tipo de perspectiva somática o de Educación somática a mí me ha dado como otro vuelco de salirme de lo clínico para entender un poco más en lo social y en otras perspectivas.

### ¿CÓMO INTEGRAS LO SOMÁTICO EN LA DANZA?

En el movimiento. O sea es como como el decantar cada vez más, como ir haciendo una reducción, como en una receta de cocina que tienes no sé la hoja y sabemos que podemos echar un montón de hojas y la reducción o en un perfume es una gotita para mí clave es el movimiento. El movimiento es como esa sinapsis o sea esa con el que realmente encontramos relación cuerpo mente o sea es a través del movimiento que hay como la capacidad de relacionarnos con nosotros mismos, con el mundo, con el otro, con lo otro. Porque si no hay movimiento para mí no hay nada.

Mira que yo las clases hoy como muy detallada con el movimiento. también pero eso sí Yo no lo estoy viendo Es que eso sí hay que mover por acá, es de bajar, es de cuadrar, son las micro acciones y que son acciones son movimientos, es una respuesta.

### ¿CÓMO TE HA IDO CON LA PARTE SOMÁTICA O TERAPÉUTICA A QUI EN MEDELLIN?

Muy bien acogida, me ha ido muy bien en el sentido de que Bien, bien y mal o sea tienen el sentido común apertura un poco en el cliché de relación cuerpo - mente, relación cuerpo - mente, respire, medite, ese marketing que sea ha hecho a que tenemos que ser seres Unidos mente- cuerpo, Pues digamos que en ese sentido hay como una cierta apertura pero es apertura veces vemos que no es como en el ejercicio reflexivo y entonces como yo tengo que pensar, yo tengo que verme, que sentirme, que desaprender, tengo o qué ?

Entonces es como no no no me toque más, en el sentido de que moviliza también con esto y yo lo digo y lo repito y lo repetiré muchas veces Nosotros siempre en DMT nos movemos y no se

mueve y sino que se conmueve. Hay una dimensión transversal todo el tiempo con la danza y con el movimiento en esas esferas.

No es nada más unir cuerpo-mente sino que es navegar en esas dimensiones, encontrar cómo hay múltiples andamiajes de eso. Entonces hay personas que acá en Medellín están muy dispuestos al discurso pero a la hora de hacer, qué es la importancia, Pues de esto porque se hace? no solo se piensa sino a veces hasta se piensa haciendo. pensamiento relación de esas nuevas estructuras tienen después de movernos o Mientras nos movemos.

Ahí es donde empieza Cómo el No yo creí que era respirar e irme más equilibrada. Pero han habido otros espacios que yo creo que tienen muy claro sobre todo esos espacios que están pensando el tema de memoria, el tema de atender la relación de convivencia con uno mismo, con el otro, por eso es que también yo me he ido decantando el tema de construcción de paz con todo esto, porque finalmente son escenarios que piensan por ejemplo en esa complejidad de la persona a una víctima no es nada más el que ya después o atender como una víctima por ejemplo del conflicto nada más dele un dinero y pídale Perdón, sino que hay un montón de cosas que hay que tienen que atravesar se de la experiencia y entonces como podido tener como es una línea de trabajo tanto aquí adentro la universidad como por fuera.

¿CREES QUE EL CI PUEDE TENER UNA ACCIÓN TERAPÉUTICA?

Si, todo depende también que pongas casi de primero o que pongas como después, incluso Yo te diría puedes cuestionar el mismo tema del terapéutico, por eso nosotros ya hablamos de psicoterapia, como tratando de diferenciar, no como por excluir, pero sí como de decir miren acá estamos trabajando cosas mucho más complejas, que no es rumba terapia, zumba terapia, hay un montón de posibilidades que puede tener como el tema de terapéutico. Pero yo diría que más allá que terapéutico puede ser, el contact si se maneja en esa línea como de atender todas las sutilezas que se ponen en juego cuando se hace puede tener una repercusión en bienestar hasta terapéutico si lo quieres, sí. Incluso cualquier tipo de danza No nada más el contacto pero entiendo Pues porque tú línea.

## **ENTREVISTA CON DOMINIK BORUCKI**

### **Improvisación**

¿A QUÉ TE DEDICAS?

Soy bailarín, me dedico a la danza y psicoterapia corporal.

¿CÓMO TE FORMASTE POR PARTE DEL CI, Y CÓMO CONOCISTE ESTA TÉCNICA?

En ese tiempo que yo lo estudiaba, en ese entonces solo existía una escuela en toda Alemania que tenía como contenido el contact y la importación y se llamaba Escuela para danza teatro improvisación. y parte de la improvisación siempre entendía el contact. también de día educación física y matemáticas Pero entonces me quedé con esta escuela haciendo lo que en una escuela de 2 años exactamente, existe hasta hoy en día que se llamaba TIP (teatro improvisación y performance) cuando estudiaba educación física empezaba con la danza y luego me enteré de estas técnicas y me gustaba mucho entonces me metía directamente en hacia la formación y semiprofesionales de eso era el único lugar en Alemania donde se puede hacer este formación hoy en día hay muchas más.

¿EL CI TE HA AYUDADO A TENER CONCIENCIA CORPORAL?

Contact improvisación por lo menos como lo practican en España y en el ballet también o cómo era la idea de los fundadores, no tienen Canon específico de contenidos cierto, no es cómo, no se puede hacer una escuela que pretenda dar los contenidos que abarquen completamente. Entonces siempre desde los medios que metas ahí cierto, por ahora es que la contact improvisación tiene que ser así pero, suele practicar mucho, que se hacen en conjunto con técnicas de conciencia, de movimiento, sí o técnicas somáticas cierto. Entonces en este sentido la contact improvisación ya trabaja con la conciencia y por la práctica misma también Creo que se entrena mucho los reflejos y lo que yo llamo la parte del ser, del ser humano, qué quiere decir como las partes más naturales del desarrollo de la persona y de su movimiento. Pero depende mucho de cómo lo practicas Yo también he visto gente que lo practican de una manera un poquito más deportivo o cosas no tanto en la conciencia pero Generalmente si es así que sí que me ha ayudado a través de el CI.

¿EN ALGÚN MOMENTO TE HAS LESIONADO CON ESTA TÉCNICA?

Yo seriamente no me he lesionado, me he hecho como algunos pequeños daños de rasguños y golpes pero no lesionado lesionado yo personalmente no. En mis clases de hoy en día ya no doy tantas clases de contact, tampoco nunca nunca me ha pasado por suerte que hay algunos se dañaba algo serio en una clase de contacto.

¿CREES QUE EL CI AYUDA A LA AUTOCONCIENCIA A FORTALECER LA PARTE CORPORAL, LA ESCUCHA?

Es como antes depende de la práctica que haces pero normalmente Cómo se practica, como no es un Canon fijo, Cómo se practica, se suele ayudar en esta parte todo por todo la parte que está ligado a la entrenamiento de técnicas somáticas o de conciencia de movimiento y el funcionamiento de leyes de física en el cuerpo físico entonces ahí uno aprende mucho acerca de cómo funciona el cuerpo con palancas, con peso, el recibir el peso, apoyos y estas cosas es una cosa que pueda aprovecharse mucho para el desarrollo de la persona de sus capacidades físicas y de la autoconciencia del mismo en el espacio y en la relación con su entorno.

### ¿QUÉ ES LO SOMÁTICO PARA TI?

Las técnicas somáticas, pues lo somático para mí es todo relacionado al cuerpo, y las técnicas somáticas son las técnicas que buscan justo conciencia del cuerpo movimiento, pero al entrenar el cuerpo el movimiento se forja también la conciencia del mundo alrededor nosotros. Porque a través de nuestro movimiento aprendemos En qué consiste la realidad que nos rodea o que a través del movimiento nos relacionamos dentro del mundo Entonces es mucho más que sólo el cuerpo sino realmente nos forja nuestro conocimiento de la realidad y las posibilidades de actuar y más allá de actuar también de luego cómo pensar el mundo hasta la filosofía en la matemática y todo esto, luego se apoya en este bases de conocer su propio movimiento.

### ¿CREES QUE EL CI ES SOMÁTICO?

El contac se basa en las técnicas somáticas, lo usan como no tiene un Canon definido depende de la persona que quiere, Que tanto se mete en las técnicas somáticas y lo usa, aunque hay muchas técnicas que se han involucrado Y pues con trabajo de improvisación trabajo con el aikido, con técnicas orientales de movimiento, de cualquier tipo de la cosa de capoeira muchas influencias y los somáticos de los Pilares.

### ¿QUÉ ES LA IMPROVISACIÓN PARA USTED?

La improvisación hay muchas maneras de improvisar, cierto como la parte que más me interesa como arte independiente las escena se te se pueden realizar simplemente que improvisamos siempre sino no lo pensamos mucho si no hay una escucha intuitiva de lo que quieres hacer esas improvisando también, cualquier momento creativo siempre su movimiento improvisado, la creatividad se basa totalmente en la improvisación, entonces la improvisación en danza como arte independiente en escena es la improvisación con conciencia de creación en el espacio con un público para completar lo que está latente en el espacio y motivarlo moverlo a través de las relaciones con los otros bailarines sí consigo mismo en su propio cuerpo en movimiento y teatralidad y emociones.

### ¿CÓMO CREES QUE LLEGO EL CI A MEDELLÍN?

Yo sé que yo entrado ahí en momento hacer cosas de CI cuando había muy poquito, también sé que Beatriz vélez ha estado en contacto con contac pero nunca ha sido como su técnica por decirlo así, cierto entonces, creo que ampliamente ella no lo ha dado como clase ahí, entonces ese momento cuando yo empezar a dar algunos talleres ahí era muy virgen el campo del CI

pero yo tampoco creo que yo haya sido el primero pero quizás uno de los primeros que repetidamente han ofrecido algo de contact al principio y luego iba yo más a la improvisación pero siempre incluyen talleres de contact. Sí pero éste espero investigar mejor que me sigues yo no digo Y luego es la Claudia Cardona, vez de ella fue que me contactaste conmigo más, ella era muy importante que yo también iba para dar esta información (talleres) y ella tiene mucha información es muy buena bailarina y lo ha llevado allí También siempre ha fomentado para que cura.

¿QUIENES HAN SIDO TUS ANTECEDENTES O REFERENTES EN ESTA PRÁCTICA DE DANZA?

Mis referentes han sido mi profe de la escuela de contacto han sido mis referentes más fuertes Pero por supuesto Siempre están ahí. No hay muchos años en medio ahí como 20 años antes que empezó si menos en 71 estaba en sí, como mucho 20 años o 17 años que empezó lo del contacto. También siguen los maestros del principio como Steven Paxton, Nelson Ned stark.

¿COMO TE HA IDO CON EL CI EN MEDELLÍN, HA TENIDO BUENA ACOGIDA A DIFERENCIA DE MADRID?

Pues con contact en medellín, pues no me acuerdo de todo bien, he quedado algunas cosas pero de contact siempre en mi enfoque lo mezclo bastante con la improvisación creo que al principio lo había dado más de contact pero los últimos años que iba a ir nada más de improvisación y como cosas emocionales en el proceso también con el movimiento o bien son muy diferentes los procesos con de ballet que no esto nada en contacto con eso como modernos de sus cosas de contemporáneo también y el contemporáneo en este tiempo que yo venía al principio ahora se ha cambiado en los últimos años el principio lo que se entendía como contemporáneo era más bien danza moderna como muy de muy graham, muy de Piter Palacio, así entonces no, realmente como contemporáneo como lo entendemos entendemos en europa o en Estados Unidos. Los procesos son muy diferentes y una de las mayores diferencias es que el foco cambia desde la imagen del movimiento al sentir la calidad de movimiento interior. Entonces ya en la práctica misma se ve a través de que no hay espacio, no hay espejos en la sala de una clase de improvisación o de contact, que no se trabaja con eso sí no pero en el ballet moderno de es indispensable cierto entonces la mirada de afuera hacia dentro.

## **ENTREVISTA CON CLAUDIA CARDONA MONTOYA**

### **Contact Improvisation**

¿A QUÉ TE DEDICAS?

A dar clases de yoga y meditación, creación danza contemporánea danza nueva, posmoderna.

¿EN QUE TE FORMASTE?

Educación preescolar 3, Barcelona bailó, título maestra en especialidad musical licenciatura en música. En Barcelona tomé talleres en la caldera y fue su manera de iniciación.

¿QUE DESPERTÓ TU INTERÉS POR EL CI?

Conciencia ayuda a despertar la sensación interna, ya no se preocupa por la forma y llevar la tensión hacia dentro, lo que hace que me mueva es la sensación y no la forma

¿TE HAS LESIONADO CON EL CI?

No se ha lesionado.

¿CREES QUE EL CI ES NECESARIO EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE UN BAILARÍN?

Depende de lo quiera el bailarín, les favorece si es indispensable si le interesa moverse desde sí, una mirada más somática.

¿QUÉ ES LA IMPROVISACIÓN PARA USTED?

Tener un conocimiento más integral hacia ellos mismos, y para bailar es enriquecedor tener una conciencia entre sí para trabajar el cuerpo. Su experiencia entre bailarina y espectadora de danza le gusta, le llama la atención cómo se mueven las personas cuando tienen un movimiento desde lo somático, el cómo entienden su cuerpo, una persona que se siente baila mucho mejor, es algo que atrae, es porque está íntegramente allí y hay una conexión consigo mismo.

Improvisación: auto conocimiento, indagación, encontrar el propio movimiento, de ser lo que uno es, desde lo somático es la posibilidad de escucharse y moverse desde ahí, pero además es una práctica que puede ser un arte en sí misma, es decir una herramienta de composición instantánea, que necesita un trabajo comprometido para presentarse a una audiencia.

Habilidades es lo que tiene que tener un improvisador para poder componer en el instante, escucharse, escuchar el entorno, no cuestionarse pero tener una visión global desarrollar una conciencia. Las habilidades de la improvisación tienen que ver con la autonomía el ser humano, aportar en el entorno sin perderse a sí mismo, es decir una meditación activa, la auto conciencia y la meditación es importante, aportar a lo global, poder soltar lo que yo quiero eso lo desarrolla el Contact, estar presente aquí y ahora. Habilidad de tomar decisiones en el aquí y en el ahora

La improvisación en grupo es relacionarse es la escucha, como construir juntos, mantener un equilibrio, no solo para tomar decisiones si no a los impulsos a las ideas. Lo que me rodea me afecta. Todo el ser humano puede hacer improvisación, invita a ser, invita a la creatividad, pero que tenga unas bases, un entrenamiento, una herramienta para la vida y no debe ser virtuosismo pero sí de posibilidades de moverse para improvisar.

¿QUIENES HAN SIDO TUS REFERENTES O ANTECEDENTES EN EL CI?

Referentes Dominik Borucli. La caldera talleres de contact, ruxi pora, julian jaminton composición instantánea. Reliss tenc hidroquinesis moverse desde las sensaciones e imágenes.. Hay muchas maneras de utilizar la improvisación. En el contact andrew jarrus. As d- art artistas performativos, Alexis eupier ange margari (catalanes). David sambrano improvisación la caldera, olga alda (no lo trabaja en escena Barcelona).

¿CÓMO HA SIDO EL TRABAJO DEL CI EN MEDELLÍN?

En Medellín trabajar más lo técnico, su experiencia fue desde lo técnico entonces el movimiento se va más fluido más inteligente, no peligroso. primero comprender el cuerpo.

No agarrar. Hay detalles importantes que al no tener esas informaciones técnicas, guías.

Pregunta por el contact. desea practicarlo en Medellín. Sería una buena manera de entrenarse, ya que entrena, el cuerpo se despierta, tomaría el contact como un trabajo de entrenamiento.

Lindalia pionera de la danza contemporánea en Medellín.

## ENTREVISTA CON BRENDA ISABEL SOTO

### Improvisación

#### ¿A QUÉ TE DEDICAS?

Crear piezas toma el cuerpo como punto de partida, es productora de un proyecto documental, trabaja en el pensamiento coreográfico y las artes visuales. La idea es redefinir el performance y la audiencia re definir, explorar, re entender.

#### ¿ CÓMO TE FORMASTE Y QUE DESPERTÓ EL INTERÉS EN EL CI?

Bailo ballet hasta los 15 años y por dos lesiones no pudo continuar y se dedicó a filosofía y literatura.. magister.. se acercó a la danza nuevamente por medio del tango argentino, y danza contemporánea.. academias de verano (europa) becas.. proyectos artísticos.. llegó al contact por una profesora Aneed Balta de burgo, tenía un concepto genómico hacia la danza ,y en el trabajo con ella en improvisación ya que era composición en tiempo real y así comencé a practicarlo, reuniones y se convirtió una práctica que nutría su trabajo artístico, a pesar que no era su foco, en el 2013 vino a medellín y exploró el espacio de danza y tenía un concepto muy limitado de lo que es un acto escénico, lo que es la danza, lo que pienso que es coreográfico lo que convoca en un espacio o tiempo a la audiencia para vivir algo junto, todas son herramientas para entender mejor su trabajo.

Ya que la supremacía del patriarcado en la sociedad y los Roles de géneros hay prejuicios en el contacto físico, ya que le tienen un significado a los brazados (carga simbolica) comenzó a dirigir coordinar el jam ya que fue un poco auto escepticismo y allí se dio cuenta que hay muchas personas interesadas en explorar el CI y sentía que era algo necesario, lo que se dedicó fue a propiciar un espacio: el ci tiene una dimensión técnica y filosófica con ci aprende de ciertas técnicas que tiene que ver con el momento del movimientos los apoyos y te lleva hacer cosas acrobáticas con poco esfuerzo. Lo que le interesa en el jamm es propiciar un espacio donde las personas se sientan cómodas a moverse sin juzgamiento sobre todo el propio y el vehículo para entrar en esa exploración es el contacto con otros cuerpos, NO DA PARÁMETROS FORMALES O TÉCNICOS a ejercicios de conciencia del otro peso de la información que transmite el otro cuerpo, algo básico del auto cuidado, apoyos, pero no me interesa alzadas ni rodar por el piso, o secuencias de movimientos de cuerpos sobre otro porque no es la finalidad de ese espacio, es un espacio para que cada quien aproveche si quiere estar hay personas que van por primera vez y les soya no pensar donde toca ni prejuicios.[I2] Abrir y limpiar espacio de las ideas que impide desde la corporeidad, como la parte ética que tipo de seres humanos queremos ser como relacionarse con el otro.

#### ¿ CUALES FUERON TUS REFERENTES EN EL CI?

Referentes fundadores Steve Paxton años 70 le interesó que otro concepto de cuerpo y de danza es posible dentro de la danza ya que así empezó por el performance desde lo visual.

Javier cura argentino que hace fusión entre el contact y tango, hizo talleres y laboratorios de jamm.

(Yo mido mi edad con la distancia que mido del suelo) según uno de sus referentes y explico el por que:

Entre más distante esté del suelo es decir, erguido y tieso más viejo me siento. Pero entre más cerca esté, como los bebés que llegan con facilidad se siente joven y dócil. Medir la edad de acuerdo a la distancia que está del suelo.

Jórg hassmann implementa la creación coreográfico. De su trabajo le interesa como el CI se puede implementar en el trabajo de formación coreográfico, pero no como técnica, ( estoy haciendo una secuencia y va una alzada y meto ci), sino entender el principio de reaccionar a la situación es decir la improvisación la presencia, la claridad, la toma de decisiones , el ser agentes y observa al mismo tiempo son componentes que él aplica en su trabajo y eso me dio el impulso para preguntarme en mi trabajo escénico.¿ Qué tipo de trabajo escénico quiero hacer? Ya que no le gusta trabajar con secuencias coreográficas, ya que en su trabajo nunca hay coreografía en un sentido estricto pero considera que lo que hace es un trabajo coreográfico en el sentido de una composición además lo no sobra decir que no es solo ella, sino con el equipo de trabajo, realmente es un acercamiento colaborativo y lo que resulte depende de todos y cada uno de las personas que están involucrados en el proceso y lo que ella da es una redirección y a veces ordena cosas, no le gusta el termino mi obra , mi autoría, eso suena pretencioso.

## COMO SE ENTRENA EL CI Y QUE APORTA PARA LA VIDA

Ci se entrena practicándolo, es practicándolo en el jamm y en situación de movimientos no predeterminados, el aspecto técnico del ci se aprende en los talleres, pero aun los talleres por lo general se aprende un 30, 35 máximo 40 % como de ejercicios y el resto es moverse ensayar y bailar, cosa que dentro de las otras técnicas de danza contemporánea es al revés, entonces no el ci se entren bailando, es como la salsa e entren es bailando.

## ¿TE HAS LESIONADO CON EL CI?

No, sus lesiones físicas fueron con la técnica del ballet, las cuales marcaron su destino y estudió filosofía, fueron aprendizajes para la vida porque cuando uno se ha lesionado y sabe que las posibilidades de restringir a uno le toca aprender a moverse dentro de esas posibilidades, y de alguna manera a expandirse pero por en profundidad, por lo menos por un tiempo hay un límite muy claro entonces uno empieza a explorar que plusvalor tiene ese límite, que es lo que aprendo y qué otras posibilidades de movimiento me ofrece ese límite. Después de esa lesión se cuida mucho y su segunda lesión fue 4 años después en un video danza en una construcción el pie se quedó enredado en un pedazo de cemento. (Pero no fue haciendo CI).

## ¿CREES QUE EL CI, CONTRIBUYE AL ARTE, A LA FLEXIBILIDAD, AL ARTE, A LA TERAPIA?

A la fuerza definitivamente pero no en un sentido de cantidad, si no que te enseña a usar el cuerpo para ser eficiente en términos del uso de la gravedad y del movimiento para hacer acciones de que pueden ser de acrobacia y que si no las hacen de esa manera obviamente involucra utilizar mucha fuerza, obviamente fortalece el cuerpo porque estás en constante movimiento y estas con el peso de la otra persona por que es distinto cuando uno se mueve solo, pero por encima de eso siento que fortalece mucho la capacidad de escucha y también la capacidad de abstraerse de la propia volusión, como de la propia voluntad, porque en el ci no es como voy a tal parte voy hacer aquello, sino que mi movimiento es un devenir de la situación, de la relación que se establece entre 2, 3 y más cuerpos, entonces el movimiento de mi cuerpo no depende de mi voluntad sino del hecho, de lo que está pasando, de la situación y piensa que es muy valioso para los bailarines en general, obviamente los de danza contemporánea son más afines, aunque ahora ya le enseñan ci a los bailarines de ballet y es entender que significa un movimiento sin esfuerzo no solo sin esfuerzo físico sino también sin una intención de representar o de mostrar algo, de demostrar que estoy parada, de una autoría del movimiento entonces en el ci eso se anula, es como cuando estoy bailando no puedo decir de quien es el movimiento si es mio si es del otro si es de la música de un tercero, si es del calor que está haciendo sino que es un resultado de todo eso.

Flexibilidad también pero cambia el término por docilidad, ya que lo importante no es ponerse la pierna detrás de la oreja, sino que el cuerpo no sea rígido, sino que permita que el cuerpo sea maleable que esté abierto y no compactado y cerrado. La flexibilidad para ella viene de un término de gimnasia (entre más lejos mejor) considero que esa no es la meta, sino entre más fluido más abierto mejor. Y también a veces entre más cerrado mejor, no solo entre más uno que otro sino poderse mover entre los rangos. Y frente a la creación siento que el ci es solamente una herramienta para hacer cosas en la escena pero si se piensa como un lenguaje para crear una pieza pienso que ofrece retos muy grandes por que el ci clásicamente es una forma de movimiento que implica una profunda introspección y estar en una escucha con el otro que en muchos casos es un entrenamiento extra, el estar en la continua escucha del otro envuelto en una situación que uno no termina de conmensurar intelectualmente y tener una proyección performática, como enviar energía hacia fuera y no solamente hacia la historia que yo estoy aquí viviendo con estos cuerpos, sino comunicarme con los otros cuerpos que están por fuera o que están del otro lado que me están acompañando, es decir la audiencia. No es que no sea posible pero es un desafío encontrar esa comunicación hacia ese otro lugar estando completamente como envuelta o envuelto en una acción que además en muchas veces es mucha información que no está predeterminada porque es una improvisación, siento que es un desafío pero a mí me interesa esa información de la mirada como estoy yo en una realidad del cuerpo y soy capaz de salir con la mirada y conectarme con las otras personas, y no estoy aquí como metida en mi mundo con los ojos entrecerrados y así disfrutando si no el cómo comunico.

### ¿EL CI SIRVE DE MODO TERAPÉUTICO O DE SANACIÓN?

Cree que muchas cosas tienes un potencial terapéutico o de sanación y la danza definitivamente, el aspecto terapéutico depende del énfasis y de la mirada que le de la persona que lo está explorando o lo está guiando, y hay personas que tienen una conexión o un talento

para eso, lo que quiero decir es que la técnica del ci puede ser sanadora o no, eso depende del contexto en el que esté afinado y cómo se generan esas experiencias, es decir yo puedo practicar ci de una manera diferente al técnico, entonces tengo los brazos justo bajo los hombros y las rodillas debajo de las caderas y alguien rueda por encima y yo reacciono etc. Y no dudo que esas acciones físicas sean lo sanador, pues lo sanador está en la relación de la escucha, en la relación con los otros cuerpos pero eso tampoco es exclusivo del ci, se puede experimentar en muchas técnicas somáticas dentro del mundo del movimiento y eso también puede explorarse en formas de meditación, pero todos son vehículos finalmente, su respuesta si cree que el ci puede ser terapéutico y si también puede ser sanador, el cual son dos cosas distintas pero depende de la persona que te esté guiando, como de la visión y de la apuesta de la persona y también de su experiencia personal, y obviamente cuáles son las preguntas que tiene.

### ¿CÓMO TE HA AYUDADO EL CI PARA TENER CONCIENCIA CORPORAL?

Mucho, lo que pasa es que en su biografía de movimiento es muy difícil separar lo uno de lo otro porque en el tiempo que ella hacía contact, hacia taichi, es profe de tango y estaba enfrentada o le interesaba la pregunta del contacto en un contexto además tan normativizado como lo es el tango que está lleno de convenciones pero esas convenciones son un resultado de la tradición y la danza de por si te permite muchas cosas si uno no se apega tanto digamos a los usos, entonces le queda muy difícil que le debo al contact y que al taichi, pero por ejemplo en talleres que ella da en otros temas que tienen que ver como talleres de mediación frente a su trabajo artístico, cuando presenta una obra y da un taller para que el público entienda cómo se hacen las cosas o cómo llegamos a tales ideas muchas veces usa acercamientos del ci para estimular la escucha y la conciencia del cuerpo, siente que es una gran herramienta.

### ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA FORMACIÓN DE INTÉRPRETES EN EL CI?

Obvio es necesario, por múltiples razones tanto en términos técnico interpretativos como si quiero formar un cuerpo como si fuera una máquina y que se aprenda cosas súper rápidos que es como la idea clásica en el intérprete, como un cuerpo súper entrenado y con ciertas habilidades, obviamente las técnicas de ci son de gran enriquecimiento para aprender a moverse eficientemente, a estar en relación con otros cuerpos de manera sensible y efectiva, a veces a presionar menos, pero también por el lado de la creación o mejor del auto concepto del bailarín siento que es muy saludable del ci que te libera del activismo de hacer de subir la pierna de meter los brazos etc. El hecho que la danza se genera desde la reacción y la esencia el ci es dejarse mover que moverse uno, dejar que algo suceda más que accionar, siente que esa experiencia es fundamental para los bailarines y se atreve a decir que muchas lesiones viene de querer hacer algo demasiado, si lográramos que los jóvenes que se están formando en el movimiento incorporaron esa idea de no volución de soltar la voluntad, de relajarse de permitir que algo suceda y percepción para saber si esta es la cima de movimiento y aquí retomo yo para que la próxima persona retome, como esa idea de cadena y que no soy yo con mi cuerpo con mi pierna con mi brazo, si no que es algo que va más allá del individuo, y creo que esa experiencia es fundamental para los que se están formando ojala lo aprendieran así pero muchas veces lo que aprenden del ci es que me pongo en esta posición y así puedo alzar a alguien.

## ¿COMO TE SIENTE CON EL CI EN MEDELLÍN?

Se siente bien pero es muy incipiente, no hay espacios de jam y los que se han ofrecido han caducado por que finalmente no hay tanta regularidad , pues ella viene haciendo esto desde hace 4 años pero siento que ha funcionado porque son espacios totalmente abiertos en el sentido que nadie necesita tener ningún tipo de contexto técnico, ni a ver bailaron, ni a ver ensayado algo nunca a veces llegan personas en jean y dicen que no sabía que necesitara ropa cómoda, esta bien quítese la correa y baile chicas con falta.. como sea llegan por que les interesa como lo que plantea el espacio pero ni siquiera se imaginan lo que pueda ser. Ese aprendizaje del que estoy muy agradecida en 2 horas y 30 minutos en donde hay una base de aceptación absoluta, aceptación por el propio cuerpo, por el cuerpo de los otros si huele maluco o si no huele maluco , si tiene la ropa indicada si no la tiene, si es chica si es chico, lo que sea.

Como que por esas dos horas y media se disipa, y de resto ese espacio lo he podido mantener por este tiempo que es una locación que es la casa centro cultural que es un lugar muy flexible donde podemos estar en las noches, porque la casas de las culturas y los espacios de la alcaldía no es posible ofrecer nada en las noches por que mantienen cerrado, es un lugar que es independiente entonces ellos toman sus decisiones y una de ellas es apoyar este proceso al no cobrar nada por los espacios y de esos no hay muchos en medellin, por que los equipamientos que son gratuitos son de la alcaldía entonces están supeditados a unos horarios absurdos y a demás tienes que estar justificando a cada momento lo que estás haciendo, y los otros espacios tienen que subsistir y pocos de ellos tienen un espacio adecuado para la danza y el movimiento entonces siento que eso también es un problema para facilitar estos lugares y los que son privados, la gente que tiene una academia de danza tienen que pagar el alquiler de los metros que tenga de piso de danza entonces también complicado.

## PREGUNTA DUDA INQUIETUD.

Mi pregunta es sobre la improvisación en general, una de las preguntas que mueven mi proceso artístico es entender que es lo que hace que una composición en tiempo real, ejemplo un performance de improvisación, un acto performativo basado en la improvisación que es lo que hace que funcione? ¿Porque a veces funciona y a veces no? ¿Porque a veces se comunica y a veces no? ¿Porque a veces se queda en algo endógeno y a veces es extremadamente potente y contagia a todos los demás que estamos compartiendo ese tiempo y espacio?

Entonces me interesa a veces entender un poco como los patrones o los recursos que ella pueda implementar sistemáticamente en términos de posición coreográfica para lograr que dentro de un acto improvisado allá comunicación allá la sorpresa, allá un acto dramático y cómo esos componentes que considero fundamentales para poder comunicar con la audiencia, poder involucrarla o invitarla hacer parte de la vivencia