

Educación integral mediante el Contact Improvisation

Carlota Torrents Martín¹, Marta Castañer i Balcells

INEFC, Universitat de Lleida

Resumen

El Contact Improvisation (CI) es una modalidad de danza basada en la improvisación y en el contacto físico entre los bailarines. Se centra principalmente en la comunicación, la cooperación, la escucha y la generación de habilidades motrices a través del contacto, el respeto por las posibilidades y decisiones individuales, la responsabilidad de mantener la integridad física de todos los participantes y la igualdad de todos los bailarines en cuanto a su capacidad para participar en la danza. Para la práctica del CI se requieren todas las capacidades físico-motrices, se ponen en práctica todo tipo de habilidades motrices y sus principios pueden colaborar en la educación en valores de los practicantes. Para su iniciación, se propone una estructura de progresión que se inicia con una familiarización con el contacto corporal y finaliza con el juego de la improvisación libre.

Palabras clave: Contact Improvisation, Improvisación, Danza, Educación en valores.

1- Introducción

El CI es una modalidad de danza surgida en Estados Unidos en 1972 a partir del proceso de creación de una performance denominada “Magnesium”. Ésta fue dirigida por Steve Paxton, exbailarín de la compañía de Merce Cunningham y considerado desde entonces como el creador del CI. En “Magnesium”, 11 bailarines estudiantes del Oberlin College investigaban las posibilidades del contacto en movimiento mediante acciones de agarre, apoyo, colisión y caída durante 10 minutos, para terminar manteniéndose en quietud durante 5

¹ Carlota Torrents Martín INEFC Pda de la Caparrella s/n 25192 Lleida. carlotat@inefc.es

minutos más. Steve Paxton y otros bailarines, especialmente Nancy Stark Smith, continuaron trabajando con ese concepto, y lo extendieron y desarrollaron mediante seminarios y performances en América y Europa.

Tal y como sugiere el nombre por el que se le conoce, el CI se basa en la danza improvisada y en el contacto físico entre los bailarines. Puede definirse como una forma de movimiento improvisada en la que intervienen dos cuerpos en contacto (Sidall, 1997), o, en palabras de su creador, como una investigación espontánea y mutua de la energía e inercia creadas cuando dos personas se entrelazan activamente bailando libremente, guiados por sus sensaciones (Paxton, 1997). El CI no se baila exclusivamente en parejas, ya que cualquier modalidad será válida. Para su práctica, existen espacios denominados *Jams* (siguiendo la terminología que se utiliza en el jazz para las sesiones de improvisación) en los que los bailarines pueden improvisar libremente utilizando el lenguaje del CI. Actualmente, existen comunidades y *Jams* en multitud de capitales de todo el mundo, además de ser un recurso coreográfico y de entrenamiento para cualquier bailarín de danza contemporánea. El CI nació en la atmósfera experimental de las décadas de los 60 y 70, en el marco de una generación que se rebelaba ante el panorama político y social del momento. Esta forma de expresión representó la plasmación corporal y vivencial de sus valores, lo que a su vez significa que su práctica puede extenderse al ámbito educativo al ayudar al alumno a interiorizar dichos valores como principios de actuación en su vida cotidiana. Es difícil imaginar una sociedad en la cual los individuos que la constituyesen se ayudasen entre sí, confiaran en ellos mismos y en los demás, cooperasen para conseguir objetivos comunes sin competir entre ellos y respetasen la libertad individual, pero todos esos valores son los que definen cualquier *Jam* de CI. A menudo, la expresión corporal en general es criticada porque transmite este tipo de valores, que pueden considerarse lejanos a los que imperan en la sociedad actual. A pesar de que estamos de acuerdo con esta crítica, las nuevas directrices del

espacio europeo de educación parecen darnos la razón, y nos animan a seguir con un optimismo quizá un poco iluso, pero sin perder la esperanza de que nuestra tarea pueda transformar la sociedad, ya sea desde la educación o desde el arte, y el lenguaje corporal, sin duda, forma parte de ambos.

2- Características del CI

El CI, a diferencia de la mayoría de modalidades de danza, no se basa en movimientos fijos y estandarizados, ni en una secuenciación de éstos. Rompe con el modelo ideal de cuerpo que caracteriza a la danza clásica, así como con el cuerpo dramático-expresivo de la danza moderna, para buscar un cuerpo que responde al intercambio físico de peso y al contacto (Albright, 2003; Novack, 1990). Esta búsqueda de un cuerpo extremadamente sensible a los estímulos, a menudo sutiles, que le da el entorno produce una danza muy física en la que se combinan habilidades acrobáticas con la comunicación mediante el movimiento. La compatibilidad de estas dos características facilita que el CI pueda ser practicado por todo tipo de personas, desde bailarines profesionales hasta personas discapacitadas, que enfatizarán la faceta comunicativa de esta danza. Uno de los principios de esta práctica es el “reemplazar la ambición por la curiosidad”, para abrirse a nuevas experiencias, y estar dispuesto a desorientarse o sentir que el movimiento no “ha salido bien”, estando siempre abiertos a encontrar nuevas definiciones del Contact (Albright, 2003).

En su entrenamiento, se trabajan ciertos principios como son: la escucha **a través** de la piel, la generación de movimiento desde los puntos de contacto en constante cambio, la donación y recepción de peso, el ir con el flujo de movimiento que se crea y la experiencia del movimiento desde la introyección. El tiempo de práctica dependerá de la necesidad de cada practicante, e incluso el ritmo de la danza no viene impuesto necesariamente por ninguna

música, sino que dependerá del ritmo interno de cada uno y del generado por el contacto (Tampini, 2005).

3- Educación en valores mediante el CI

La práctica del CI puede considerarse una educación vivencial de valores que difícilmente conseguiremos con otras prácticas físicas. El bailarín (entendido éste como cualquier persona que baila, independientemente de su nivel o experiencia), además de establecer escucha con su propio cuerpo y con el de su compañero, debe respetar el movimiento que surge de la comunicación entre ambos y cuidar constantemente la integridad física de los participantes. No hay jerarquías, ni competición, no hay diferencia por el género, la edad o la capacidad de cada uno, ni siquiera hay errores, lo importante es la libertad del movimiento y la comprensión de que la danza surge por el contacto y la escucha. No existirán modelos de excelencia corporal como sucede en la mayoría de deportes o de prácticas físicas ligadas al ámbito artístico, como la acrobacia o otras modalidades de danza (Brozas, 2000). Un bailarín experimentado podrá aprender y disfrutar de la danza con un principiante porque éste le enseñará a bailar con alguien diferente a él, de la misma forma que una persona con algún tipo de discapacidad podrá aportar movimientos muy distintos e interesantes a aquellos que generan los que no tienen esa discapacidad.

Se detallan a continuación algunos de los valores que pueden trabajarse mediante la práctica del CI (Horwitz, 1997; Kaltenbrunner, 2004):

- Cooperación y comunicación sin competición: los bailarines tienen que encontrar soluciones comunes al intercambio de peso y a la generación de puntos de equilibrio alejados de su centro de gravedad.
- Responsabilidad: Los bailarines deben tomar decisiones constantemente y ser capaces de crear un clima seguro de exploración.

- Igualdad frente a jerarquía: Steve Paxton, el creador del CI, ha puesto mucho empeño en este aspecto, intentando que su figura no marcara los caminos de evolución de la danza, ya que ésta se genera y se crea en cada momento en el que se produce. El profesor es la danza en sí misma, por lo que no se ha generado una estructura para la obtención de títulos ni existen escuelas oficiales de CI. El profesor no suele enseñar movimientos o técnicas para que sean copiadas, sino que invita a los alumnos a participar en el experimento. Del mismo modo que sucede en la expresión corporal, se proponen consignas abiertas que promuevan infinidad de soluciones.
- Respeto y tolerancia: Las respuestas a nuestras propuestas de movimiento son abiertas, y el bailarín tiene que estar dispuesto a aceptar que el movimiento no transcurra como quizá había “planeado”. Además, la responsabilidad de lo que sucede está plenamente compartida, ya que en el CI lo más importante es la escucha corporal, el responder a los estímulos del entorno. Tal y como se ha comentado anteriormente, no hay jerarquías, y el que “sabe más” o “menos” deja de tener un valor superior en esta danza.
- La aceptación del contacto corporal: La creación de un clima de confianza facilita que en el contacto se traspasen ciertas barreras sociales y puedan ser redefinidas.
- Igualdad de géneros: En el CI, no existe un rol femenino y un rol masculino. Ambos realizan las mismas habilidades o diferentes en función de lo que la propia danza sugiere. El intercambio de peso propio de esta modalidad y el control del equilibrio y de las zonas seguras de apoyo facilitan que un practicante, ya sea mujer u hombre, pueda elevar o sostener a otro aunque sea más fuerte o más pesado que él. A su vez, cada practicante es responsable de dar y recibir aquella cantidad de peso que percibe que va a facilitar la danza de forma segura.

- Todos somos bailarines y artistas: El CI no tiene un fin productivo, y el concepto de belleza pierde su sentido tradicional, por lo que cualquiera que sienta el placer de la expresión y la danza será un bailarín o un artista.

4- La iniciación al CI

El movimiento en contacto con un compañero no es una práctica exclusiva del CI. La realización de tareas en contacto no significa necesariamente que se esté trabajando este método, ya que existen muchos otros que fueron creados durante el siglo pasado que ya lo utilizaban con finalidades educativas, terapéuticas o artísticas. De hecho, el CI surge influenciado por muchos de ellos, y para su entrenamiento se utilizan tareas que se pueden considerar propias de métodos como el Feldenkrais®, la técnica Alexander®, el Aikido, la expresión corporal, o de diferentes líneas de la danza contemporánea. Aquello que identifica y define al CI, además del contacto corporal, será la improvisación y el rol igualitario que desarrollan los bailarines. Obviamente, durante el aprendizaje o el entrenamiento, se llevarán a cabo tareas en las que puedan definirse roles de líder y seguidor, o de manipulador y manipulado, pero no será hasta que el movimiento fluya sin que uno lo genere por encima del otro que se estará bailando CI. A pesar de la ambigüedad de las palabras que describen esta danza, cualquier practicante de CI sabrá identificar cuando se está bailando siguiendo las premisas de este lenguaje y cuando no. No existen acciones motrices exclusivas del CI, ni combinaciones estipuladas o restricciones que no sean aquellas que aseguren la integridad física de los practicantes, pero los principios del CI generan un tipo de movimiento y de comunicación corporal fácilmente identificable.

En nuestra opinión, es relativamente sencillo iniciarse en esta práctica en cuanto a las exigencias físicas que demanda. No obstante, nuestra cultura genera un rechazo a la proximidad física y a la invasión del espacio individual que dificulta la introducción de esta

práctica en poblaciones sin experiencia previa en trabajos corporales. El otro handicap importante será el estado de concentración, sensibilidad y relajación que requiere. Cualquier tipo de tensión o bloqueo, físico o emocional, dificultará la fluidez del movimiento y la escucha corporal, y disminuirá el estado de bienestar al que se llega cuando se baila con total libertad y entrega. Teniendo en cuenta estos aspectos que pueden ser problemáticos, así como el tipo de acciones motrices que se utilizan durante la práctica del CI, una estructura de progresión para su aprendizaje podría ser la siguiente, aunque consideramos que, una vez que el bailarín está iniciado, pueden y deben combinarse tareas de las cuatro últimas etapas en todas las sesiones de entrenamiento:

a) Familiarización con el contacto corporal

Esta etapa será importante en aquellos grupos de población que no tengan experiencia en tareas de este tipo, aunque no será necesaria en la iniciación con bailarines o con practicantes ya familiarizados con el trabajo corporal. Las tareas jugadas o juegos que requieran el contacto corporal será una buena forma de iniciarse, ya que la diversión y el estado relajado que conllevan facilitarán la rotura de barreras culturales o emocionales.

b) Trabajo sensitivo y de conciencia corporal

El conocimiento del cuerpo es requisito indispensable para poder bailar e improvisar sin necesidad de la copia constante de modelos estandarizados. El entrenamiento de los sentidos táctil y kinestésico permitirá la generación del movimiento fluido y seguro. Cualquier tarea introyectiva nos ayudará en esta fase del aprendizaje, pero serán especialmente recomendables aquellas que exploren las posibilidades de movimiento de las diferentes articulaciones, la conciencia de las superficies corporales, la relajación muscular, la concentración y la alineación de los diferentes segmentos, principalmente de la columna vertebral.

c) Percepción del entorno y escucha corporal

La escucha corporal es uno de los principios básicos del CI, ya que tal y como hemos comentado anteriormente, el movimiento fluye a partir de la conexión con otro cuerpo. Esta escucha requerirá atención, capacidad para reaccionar, interpretar y responder a los estímulos mediante nuestro propio movimiento, percepción espacial y visión periférica. Estos dos últimos aspectos serán también muy importantes para poder realizar las acciones motrices propias del CI, caracterizadas por el constante cambio de orientación en el espacio y por las rotaciones y giros sobre los tres ejes corporales. Será también imprescindible para asegurar la integridad física, especialmente en las *Jams*, donde en cualquier momento puede cruzarse otro bailarín o podemos desplazarnos hacia una pared, columna u objeto peligroso. Las tareas que trabajen la percepción y la escucha también tendrán como objetivo aumentar la confianza en el compañero y el respeto, tanto de las propias necesidades como de las de los demás.

d) Entrenamiento de las capacidades y habilidades motrices

El objetivo de esta etapa no será el desarrollo de una técnica perfecta o estereotipada ni el entrenamiento de acrobacias gimnásticas, sino la exploración de las posibilidades expresivas y motrices del contacto corporal. Esta exploración será a su vez un entrenamiento de las capacidades físico-motrices, perceptivo-motrices y socio-motrices necesarias. Pueden proponerse tareas que se basen en las siguientes habilidades motrices (Castañer y Camerino, 2006):

- Estabilidad:
 - *de soporte* (exploración de apoyos y puntos de equilibrio individual y compartidos),
 - *axiales* (giros y rotaciones en los tres ejes del espacio)
 - *de detén* (saltos, elevaciones y caídas).
- Locomoción:
 - *regular*: cuando se manifiestan una serie de acciones motrices con patrones de movimiento similares (carrera, andar, etc.).
 - *irregular*: cuando cada acción motriz tiene un patrón de movimiento de diversa configuración
- Manipulación:
 - *de impacto* (recepcción e impulsar al compañero)
 - *de conducción* (conducir las acciones de agarre, sostener, elevar etc. del compañero)

e) Improvisación

La improvisación estará presente en todas las etapas y tareas que se planteen. En el ámbito de la danza, se define como la capacidad personal de elaborar combinaciones originales y novedosas de la imaginación y la creatividad de las propias ideas en relación a los materiales externos y a los propios movimientos y técnicas corporales (Castañer, 2000). No será más que una forma de jugar, que se utilizará para que surja la técnica y como finalidad de este tipo de danza. Como en todo tipo de improvisación, en el CI la creatividad existe en la búsqueda aún más que en el hallazgo.

5- Propuesta de estructura de las sesiones

Como el lector empezará a comprobar, el placer de practicar el CI está en la ejercitación misma, en el ritual, y como en todo juego, el acto es su propio destino y el centro estará en el proceso, no en el producto (Nachmanovitch, 2004). Todas las sesiones deberán ir encaminadas a la integración de todo lo que se aprenda en la improvisación libre.

Las sesiones de CI pueden seguir una estructura que siga las etapas citadas anteriormente, pero consideramos importante que todas las tareas que se planteen tengan un hilo conductor y busquen un objetivo principal común. Así, una sesión que pretenda iniciar al alumno en los movimientos de rotación sobre la pelvis podrá seguir una estructura similar a la siguiente:

- Calentamiento mediante tareas de conciencia corporal en que se enfatice la percepción de la pelvis y exploración de los movimientos que pueden hacer las diferentes articulaciones que la componen
- Tareas de percepción del contacto en esta zona con el suelo, con objetos o con compañeros, reacción ante la presión o el movimiento sobre ella.
- Descubrimiento de rodamientos sobre la pelvis en el suelo individualmente o con ayuda de compañeros
- Exploración de rodamientos sobre la pelvis por encima de un compañero que esté tendido prono en el suelo o en cuadrupedia.

- Integrar los rodamientos con el resto de habilidades practicadas en otras sesiones buscando la improvisación en el suelo
- Exploración de rodamientos sobre la pelvis con un compañero en bipedestación
- Integrar los rodamientos con el resto de habilidades practicadas en otras sesiones buscando la improvisación libre pudiendo cambiar de nivel en cualquier momento para llegar plenamente al CI.

Será de suma importancia la realización de una progresión adecuada sin buscar la acrobacia o la ejecución de movimientos espectaculares sin una base sólida en la que se asegure la integridad física. El practicante debe de ser muy consciente de sus posibilidades para que, de forma prácticamente inconsciente, improvise manteniendo su seguridad y la de sus compañeros. No es necesario acelerar los procesos, ya que cuando el practicante esté preparado para elevar al compañero, la propia danza le facilitará que se generen oportunidades para poner esa nueva habilidad en práctica. La metodología de enseñanza-aprendizaje mediante el descubrimiento guiado asegura que el alumno únicamente realice aquello para lo que está preparado.

5- Conclusiones

El CI es una modalidad de danza que puede utilizarse con fines educativos. Durante su práctica, se utilizan todo tipo de habilidades y se podrán desarrollar las diferentes capacidades físico-motrices, pero la singularidad de la estructura que caracteriza al CI permitirá además educar en valores al practicante que derivan de modo directo de aspectos que ya hemos tratado a lo largo del artículo: la escucha a través de la piel, la generación de movimiento desde los puntos de contacto en constante cambio, la donación y recepción de peso, el ir con el flujo de movimiento que se crea y la experiencia del movimiento desde la introyección.

6- Bibliografía

- Albright, A.C. (2003) Contact-Improvisation at twenty-five. In Albright, A.C. and Gere, D. *Taken by Surprise. A dance Improvisation Reader*. Middletown: Wesleyan University Press
- Brozas, M.P. (2000) *En torno a la definición de contact improvisation desde una triple perspectiva: coreográfica, acrobática y pedagógica*. Lecturas: Educación Física y deportes <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital , 5, 22
- Castañer, M. (2000) *Expresión corporal y danza*. Barcelona:Inde
- Castañer, M. Camerino, O. (2006) *Manifestaciones Básicas de la Motricidad*. Lleida: INEFC-UdL
- Horwitz, C. (1997) The politics of improvisation. Volume 12 1987. *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*. Massachussets: Contact Editions
- Kaltenbrunner, T. (2004) *Contact Improvisation*. 2ª edición, Oxford: Meyer und Meyer
- Nachmanovitch, S. (2004) *Free Play. La improvisación en la vida y en el arte*. Buenos Aires: Paidós
- Novack, C. (1990) *Sharing the dance: Contact Improvisation and American Culture*. Madison:University of Wisconsin Press
- Paxton, S. (1997) Contact Improvisation views. Round up. *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*. Massachussets: Contact Editions
- Sidall, C. (1997) Round up. A definition. Volume 5, 1979-80 *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*. Massachussets: Contact Editions
- Tampini, M. (2005) El Contact Improvisation, una forma de habitar el cuerpo. *Actas del I Congreso de Artes del Movimiento*, IUNA, Buenos Aires. Edición digital.

