

CONTACT IMPROVISATION: DANZA, ACROBACIA Y PEDAGOGÍA CORPORAL

Brozas Polo, M^a Paz
E_mail: inembp@unileon.es
INEF de Castilla y León

RESUMEN

El *Contact Improvisation* es una danza de contacto con contenidos técnicos predominantemente acrobáticos cuyo proceso coreográfico se basa completamente en la improvisación colectiva. Los planteamientos pedagógicos del Contact encajan perfectamente, como un camino más, en una dirección que ya trazamos e iniciamos en torno a un paradigma creativo y cooperativo de interacción corporal.

Desde un marco de crítica estética y social, el Contact Improvisation, se construye como una práctica radicalmente heterogénea desde los puntos de vista de los participantes (edad, género, habilidad) y de los ámbitos de intervención (artístico, recreativo, terapéutico).

En esta comunicación, a partir de una experiencia didáctica y de una revisión de la reciente historia del Contact (1972-2000), se plantea una triple definición que quiere contemplar las tres caras, direcciones y focos de interés e incluso aplicación de la actividad: danza, acrobacia y pedagogía corporal.

PALABRAS CLAVE

Contacto, improvisación, danza, acrobacia, pedagogía.

1 INTRODUCCIÓN

Como enseñante-aprendiz de actividades acrobáticas me he acercado al Contact Improvisation¹ -C.I.-, traducido como danza de contacto², con la idea de encontrar técnicas de

¹ Mi proceso personal en relación con la Danza de Contacto –Danse Contact Improvisation- se inicia a partir de la lectura de un artículo (Sionnet, C. & Thirion, J.F. 1987) en 1993, coincidiendo con la puesta en práctica del primer Taller de Acrobacia en el INEF, a finales del mismo el mismo año descubro en Francia la existencia de los *jams* –encuentros de práctica no dirigida del CI-, en julio de 1997 presencio el curso de CI de Bo Madvic impartido en la Caldera (Barcelona), en 1999 encuentro el monográfico sobre Contact publicado en la revista belga *Nouvelles de Danse* con motivo del 25 aniversario del CI y justo al terminar su traducción al castellano, en el mes de agosto, encuentro la oportunidad de asistir al curso de Benno Vorham en Área (Barcelona). Una breve incursión a la enseñanza del CI, la inicio en el estreno de la asignatura Actividades Acrobáticas (98-99) pero es este curso (99-2000), en el Taller de Danza del INEF de Castilla y León, donde he podido plantear su práctica de forma continua.

² Sionnet, C. & Thirion, J.F. (1987).

movimiento en relación con nuevos apoyos, agarres y cogidas útiles para girar, para invertir el cuerpo, para desafiar la gravedad etc. y mi sorpresa ha sido grata porque he encontrado esto y, además, unos planteamientos pedagógicos que encajan perfectamente como un camino más en una dirección ya trazada e iniciada en torno a un paradigma creativo y cooperativo de interacción corporal.

Igual que otras danzas más antiguas y actualmente de moda, como la Capoeira (brasileña), el Contact es una forma de danza cuyos contenidos técnicos se abastecen de la acrobacia y cuya estructura se basa completamente en la improvisación colectiva. Sin embargo, mientras en la Capoeira se evita recibir el contacto físico del compañero, en el Contact Improvisation, el contacto, como su nombre indica, es el elemento característico.

Desde el punto de vista artístico su expansión se percibe de forma indirecta en buena parte de los espectáculos de danza contemporánea, aunque muchas veces se utilizan exclusivamente formas exteriores de pas de deux, lo que se interpreta desde la filosofía del Contact como una manera de *coger el guante sin la mano* (Fulkerson, M. 191-197).

A este respecto, el interés del Contact Improvisation supera las fronteras del espectáculo y radica en la dinámica interna de abierta participación desde la que se genera su práctica así como en los fundamentos teóricos que la sustentan.

Tres son los interrogantes desde los cuales quiero plantear la definición del Contact Improvisation: ¿qué danza? ¿qué acrobacia? ¿qué pedagogía? Son distintos puntos de vista para analizar una realidad teórico-práctica, separarlos puede contribuir a profundizar en su conocimiento:

- ¿qué relación actor-espectador, qué proceso de composición, qué relación ensayo-puesta en escena, qué recursos estéticos?
- ¿qué proceso perceptivo, que posiciones corporales, que movimientos inhabituales, qué giros, qué inversiones, qué apoyos, qué impulsiones...?
- ¿qué principios, qué proceso de aprendizaje, qué prioridades, qué alumnos-participantes-bailarines?

2 EL CONTACT IMPROVISATION COMO FORMA DE DANZA.

El Contact Improvisation, como invento norteamericano, tiene algo más de un cuarto de siglo, en el año 98 celebró su 25 aniversario (1972-1998). Así, la autoría del Contact Improvisation se atribuye a Steve Paxton, quien con la presentación de su coreografía Magnesium en 1972 marca su nacimiento. En el inicio, se plantea como un estudio de las posibilidades de la comunicación mediante el tacto y a partir de ahí, surgieron los desarrollos técnicos para permitir las formas externas de contacto (Paxton, S. 1999a).

Se gesta en los años 60-70, en el contexto del nacimiento del rock y de la danza nómada. Bajo mi punto de vista encaja claramente en las características del movimiento corporeista³: exploración del contacto corporal, antitécnico, busca de nuevas formas de movimiento,

³ Sobre la definición del movimiento corporeista consúltese Brozas M.P. (1998, 100-109).

espontaneidad en las acciones físicas, desinhibición, vuelta a la naturaleza animal y vegetal, exaltación de la intuición, de los instintos, de los sentidos más primarios, ruptura con la norma y con la uniformidad en los bailarines y en los movimientos.

De hecho en sus inicios, el CI parece ligarse a una amplia serie de actividades corporales, en su mayoría englobadas en el corporeismo como el aikido, las terapias corporales de contacto, danzas sociales y algunas técnicas de danza moderna.

En cuanto a los antecedentes coreográficos hay que señalar distintas influencias:

- La de aquellos coreógrafos que se habían centrado en la relación con el peso (Simoni Forti, Trisha Brown, Yvonne Rainer, Anne Halprin...).
- La influencia directa de Merce Cunningham (maestro directo de Steve Paxton) se señala en varios aspectos, en primer lugar en la aceptación de cualquier movimiento corporal como posible integrante de la coreografía, en segundo lugar, en el aprovechamiento del azar –gracias a la interacción musical de Jonh Cage- y, en tercer lugar, como una consecuencia de lo anterior, en la concepción de una coreografía directamente emergente del movimiento sin necesidad de una elaboración conceptual previa.
- En relación con la conciencia cinestésica y el énfasis en la experiencia del movimiento por encima de la apariencia -Anne Halprin- (Novack, C.) o con la incorporación del proceso de repetición como parte de la representación –Yvonne Rainer- y, en general, algo común al teatro y la danza experimental de los 60 era el énfasis en la improvisación y la disminución del control del coreógrafo en el proceso de composición.

Aunque los rudimentos del Contact Improvisation son accesibles a prácticamente todo el mundo, algunos bailarines parecen mejores que otros. Para el espectador, la emoción y el placer parecen surgir de las interacciones entre bailarines, cuando estos se transmiten la responsabilidad, cuando la acción cambia de dirección –tan pronto vertical como horizontal, a veces a ras de suelo y a veces por los aires- y cuando el peso desplaza al peso a lugares inesperados. Es más interesante mirar a bailarines que se arriesgan, aunque lo hagan con prudencia. Sin embargo, los bailarines precavidos, que adoptan esencialmente una actitud pasiva o, por el contrario, los que actúan con agresividad suelen ser menos atrayentes. El bailarín que encuentra su propio límite sin ponerse en peligro, dando la impresión de moverse con comodidad procura generalmente tanto placer a su compañero y al observador como a él mismo, a través de incidentes personales accesibles y significativos. La forma aparece como una metáfora de las relaciones sociales abstractas y lleva al espectador con su sentido moral a tomar parte en el juego de los cuerpos (Banes, S. 1999).

Desde el punto de vista de las técnicas motrices, se incorporan apoyos, volteos y caídas propios de artes marciales, sobre todo del Aikido. En palabras de Paxton, los deslizamientos, los volteos, y los aterrizajes sobre toda la superficie del cuerpo que reparten el impacto sobre la mayor superficie muscular posible son tan útiles en CI como en las artes marciales (Patxon, S. 1999a). Todos estos aspectos forman parte de las características técnicas que hacen del Contact una actividad acrobática.

3 EL CONTACT IMPROVISATION COMO ACROBACIA.

Toda acrobacia está basada en una transgresión postural y/o motriz que se caracteriza por una relación inhabitual con la gravedad. En el Contact Improvisation, además, se produce una transgresión de las distancias corporales a partir del contacto permanente. La definición de esta actividad acrobática puede abordarse desde dos puntos de vista: el primero es el de las formas motrices utilizadas –tipos de movimientos y posturas específicas- y el segundo el que se refiere al proceso perceptivo.

Elementos técnicos característicos: apoyos, caídas, giros e inversiones.

- Los apoyos se basan en la recepción y donación de peso entre las zonas corporales más variadas.

- Las caídas se describen como transferencias verticales de peso entre distintas zonas o del cuerpo del compañero al suelo; así, las caídas bien hechas transforman el momentum vertical en desplazamiento horizontal (Paxton, S. 1999b).

- Los giros, en tanto movimientos continuos, permiten enlazar los distintos apoyos en torno al cuerpo del otro como eje.

- En las inversiones se producen cambios de referencia postural con pérdida del contacto de los pies con el suelo.

Las bases perceptivas: equilibrio, tacto y visión periférica.

- El equilibrio implica un ajuste permanente de los receptores situados en el oído así como en las articulaciones. En este caso, a diferencia de otras técnicas de movimiento, el equilibrio es siempre relativo a la parte del cuerpo que soporta el peso, ya se trate del pie, del hombro, de la espalda o de la cabeza.

- El tacto es uno de los sentidos claves que se utilizan en el Contact Improvisation; “*La piel es la mejor fuente de imágenes porque trabaja en todas las direcciones a la vez*” (Patxon, S. 1999b, 80) los bailarines utilizan el tacto para comunicar informaciones sobre su estado y el contacto con el suelo permite a cada pareja tomar conciencia del peso. Solo hay que respetar una regla: las manos no pueden utilizarse para establecer el contacto. (Banes, S. 1999).

- Por último, la visión periférica nos permite situarnos y reorientarnos constantemente respecto del exterior.

Para favorecer este funcionamiento perceptivo se incide en el interés de la relajación como un estado que ayuda a la adquisición de la plena conciencia –pues la tensión tiende a enmascarar la sensación-.

Patxon se refiere a agujeros de conciencia –se podrían corresponder con las fases ciegas o pérdida de figuras descritas en otras actividades acrobáticas (Pozzo, T. & Studeny, C. 1980, 105-115)- como momentos en los que se desvanece la conciencia, como si lo que ocurre fuera demasiado rápido para el procesamiento mental. Así, el espacio se atraviesa normalmente con la cabeza elevada y con impresiones visuales constantes; de hecho, la línea que marca el horizonte es la primera referencia para nuestra orientación y cuando las referencias visuales cambian demasiado deprisa para que nuestra conciencia pueda comprender el cambio y adaptarse (como en las piruetas o los volteos) se producen agujeros de conciencia. Es preciso tener en cuenta, además, que en el Contact Improvisation los requerimientos perceptivos propios de la actividad acrobática

-constante adaptación sensorial a los giros y a la inversión- se acentúan en la medida en que existe una total imprevisión respecto del movimiento que se va a realizar. En esto se diferencia precisamente el CI de otras actividades acrobáticas de contacto, se desafía constantemente la orientación: visual, direccional, de equilibrio y concerniente al lugar de la conciencia en el cuerpo (Paxton, S. 1999c, 103).

A continuación exponemos una adaptación del cuadro propuesto por Sionnet, C. y Thirion, J.F. (1987) en el que estructuran la práctica del Contact Improvisation en cuatro zonas: una dedicada específicamente al peso -punto de vista físico- y otra a la escucha -puntos de vista emocional y cognitivo-, las otras dos se refieren al *centro* corporal y a las extremidades en relación con el trabajo de concienciación global y disociación perceptiva (Brozas, M.P. & Vicente, M. 1999, 215).

Centro	Extremidades	Peso	Escucha
-Tomar conciencia. - Reforzarlo	Habitarlas y liberarlas	Gestionarlo y utilizarlo	-Hacer y dejarse hacer. - Con y contra. - Aprovechar la energía del otro. -Concentración en apertura.
- Portés - Saltos - Toma de riesgos	Pies, manos y cabeza como puntos de partida del movimiento: Impulsos, Estiramientos, Espirales, circunducciones.	- Dar y recibir. -Puntos de contacto. -Pesadez: desequilibrios, caídas.	Improvisación por temas

4 EL CONTACT IMPROVISATION COMO PEDAGOGÍA CORPORAL.

El principal interés de esta técnica de movimiento radica quizás, en la posibilidad de elegir en cada instante las respuestas corporales y las interacciones con los otros, en función del nivel de escucha y de disponibilidad motriz, es decir, en el carácter dominante de la improvisación. En cuanto a los elementos que indican un avance en el aprendizaje, destacan dos aspectos fundamentales desde el punto de vista de la acción colectiva⁴:

⁴ Según las observaciones del curso impartido por Bo Madvic en Barcelona (Espacio de danza La Caldera) en julio -9,10 y 11- de 1997.

- La reducción de las pérdidas de contacto.

A medida que mejora la comunicación entre los participantes y el conocimiento mutuo en cuanto a las formas motrices preferentes se favorece la fluidez de los intercambios.

- La ampliación de las zonas de contacto.

La capacidad para maximizar tanto los centros de impulsión como los puntos de recepción de peso depende en gran parte de la sensibilización corporal -tanto con el cuerpo propio como con el ajeno-.

El aprendizaje exige un tiempo y, a lo largo de la evolución del Contact Improvisation se ha prestado especial atención a los factores didácticos, se han experimentando distintas vías de apoyo y se han llegado a definir, a este respecto, algunas herramientas:

- El lento proceso de adaptación al contacto físico y a la utilización del *cuerpo del otro como medio* físico (Forti, S. 1999) para el propio movimiento parece facilitarse, sobre todo, con ejercicios de concienciación. A este respecto, durante la improvisación, el aprendizaje de la seguridad se facilita solicitando a los estudiantes concentrarse en las sensaciones de peso sin perder la visión periférica (Patxon, S. 1999c, 111). Así pues, la clave para evitar lesiones se sitúa en un trabajo perceptivo sólido inicial en vez de empezar directamente a lanzarse y atraparse de forma aérea.
- Así, los rodamientos son un tipo de ejercicio de iniciación interesante desde varios puntos de vista: el miedo de la caída no interviene en el aprendizaje, las sensaciones que aporta el ejercicio son poco comunes y, además, estas formas entrenan la columna vertebral para distinguir las sensaciones en los mismos cuerpos vertebrales.
- El trabajo individual no se excluye; los solos sirven de exploración de materias físicas y de observación sobre la propia manera de moverse; sin embargo, la presencia del otro permite, incluso, utilizarlo como palanca para avanzar más en una dirección iniciada por uno mismo (Benoit, A. 1999) Últimamente se han introducido además los ejercicios con balones gigantes como forma de familiarizar con el contacto giratorio.
- El *Jam*, tiempo de práctica regular, es un fenómeno característico que surge como situación de aprendizaje global que permite intercambios entre los más y los menos experimentados. Actualmente los jams están muy expandidos como fórmula de encuentro social semanal (Carmichael, M. 1997,2).
- La observación directa y el video, utilizado sistemáticamente desde los inicios del CI, permiten acentuar la relación entre sensación e imagen así como analizar las posibilidades de apoyo más cómodas como punto de partida para reforzar y ampliar el propio vocabulario. La observación directa tiene una doble función didáctica, la del espectador captador de imágenes y la del bailarín en situación de audiencia (Wunder, A. 1998).
- Respecto a la relación entre percepción y composición, una vez que se consigue estar presente en todos los aspectos físicos de la práctica se pueden añadir otros puntos de referencia escénicos.

Por último, respecto al proceso didáctico, quiero subrayar cómo la clave de la éxito se sitúa en gran medida en el proceso de comunicación, en la capacidad de escucha así como en la capacidad de reacción y de iniciativa. Usando como punto de partida, sobre todo, las informaciones táctiles, el intérprete ha de inventar el movimiento a partir de lo que su pareja va inventando simultáneamente (Kuypers, P. 1999). El ideal es un equilibrio entre los cambios de roles.

Como base de todo el proceso de práctica, lo que define al CI son unos principios filosóficos basados en la mutua aportación, en la aceptación del cuerpo y del movimiento del otro y en la ruptura de las jerarquías. Así, a diferencia de la mayor parte de los modelos de actividad física, particularmente los ligados al ámbito artístico (y al deportivo) como ocurre en el caso de la danza y de la acrobacia, los participantes no responden necesariamente a un modelo de excelencia corporal. Los participantes son tanto hombres como mujeres, jóvenes como viejos y una de las mayores novedades sociales y estéticas ha sido la inclusión de bailarines discapacitados como ciegos (Kilcoyne, A. Paxton, S. 179-186) o paraplégicos (Curtis, B. Ptashek, A. 160-172).

En definitiva, el Contact Improvisation, como útil de enseñanza se adapta a diferentes situaciones desde la terapia de grupo a las clases artísticas o a la clase de educación física. Con los disminuidos físicos y sensoriales resulta particularmente valioso para estimular a superar los límites y descubrir posibilidades de movimiento que no hubieran supuesto conseguir. En general, el Contact Improvisation se manifiesta contra una política de movimientos basada en la tiranía del no tocar y especialmente desde el punto de vista coeducativo, de comunicación y aceptación entre los géneros; de hecho, uno de sus retos iniciales fue reconciliar los roles respectivos de hombres y mujeres que tan escandalosamente desiguales se han manifestado en el mundo de la danza (Fulkerson, M. 1999, 191-197) y en las demás parcelas de la educación corporal.

5 BIBLIOGRAFÍA

- Banes, S. (1999) “Le Contact, un projet démocratique. Extrait de terpsichore in sneakers”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 15-24.
- Brozas, M.P. (1998) *La construcción conceptual de la expresión corporal en la teoría teatral del siglo XX*. León: Universidad de León.
- Brozas M.P. & Vicente, M. (1999) *Actividades acrobáticas grupales y creatividad*. Madrid: Gymnos.
- Carmichael, M. (1997) “Beyond Ballroom. Improv dance group breaks boundaries of motion every week in the Ark”. *The Chronicle* nov 97. Duke University.
- Curtis, B. Ptashek, A. (1999) “Confrontés a la pesanteur”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 161-179.
- Forti, S. (1999) “Hudle”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 25-26.
- Fulkerson, M. (1999) “Prendre le gant sans la main”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 191-197.
- Kilcoyne, A. & Patxon, S. (1999) “Un sens commun”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 179-186.
- Novack, C. (1999) “Origines et Influences du Contact Improvisation”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 27-68.
- Patxon, S. (1999a) “Q&A”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 69-74.
- Patxon, S. (1999b) “Chute, une transcription”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 79-84.

- Patxon, S. (1999c) “Esquisse de techniques intérieures”. *Nouvelles de danse* 38/39. Bruxelles: Contredanse, pp. 103-122.
- Pozzo, T. & Studeny, C. (1987) *Théorie et pratique des sport acrobatiques*. Paris: Vigot.
- Rainer, Y. (1998) “Anne Halprin interrogué par Yvonne Rainer”. En *Nouvelles de danse* 36/37, La Composition, pp. 156-182.
- Sionnet, C. & Thirion, J.F. (1987) “Juegos corporales: la danza de contacto”. *Revista de educación Física* nº 17.
- Wunder, A. (1998) “Teaching Improvisation. Positive feedback (Section one)”. En *Proximity* Vol 1 Ed 3, septiembre, pp 1-3.