

Metodologías prácticas, 2023

Graner - Centre de Creació de Dansa i Arts Vives



SITUACIÓN

Persona que prefiere sentarse en una silla que en el suelo, payasa, alguien de Venezuela que dirige actorxs, melenaza rubia, artista marcial, quien viene de estudiar danza y osteopatía tibetana, cuidador que hace butoh con mucho acento portugués, otre cansade de las escénicas, se desplaza de las artes visuales y hoy tiene un orzuelo, francesa de teatro físico y otros lugares, Girona Gestalt y cuerpo, hace verticales.

Circo y alejándose, bailarina con cabello moderna teñido, una repite de la semana pasada, mechón teatro y libro, señor teatro y meditación, actriz pelo blanco de verdad, Amsterdam danza y MTC, una bailarina psicóloga y artes marciales, melena rubia, gesto mutante palo en el pelo y pantalón de lucha.

Nos encontramos un grupo tres días enteros, otro grupo cuatro mañanas, y un tercer grupo con algunes de les participantes previes tres días más.

¿Tu tomas nota de todo? Me preguntan.

PRIMITIVO: esencial natural quitar capas supervivencia levantarse no automático dentro difícil originario pasado contínuo interno cuerpo no racional despojarse preparatorio más verdad propio imposible acción que se agota en sí misma no adquirido memoria del cuerpo origen genuino primario en constante cambio supervivencia necesidad básica instintivo intuición nace del silencio consciente presente lo previo antes de

DEL PERFORMER

La persona que recibe, recibe con todos sus filtros. Y sucede en el performer en todos los procesos creativos y pedagógicos por los que pasa, que son variables cada vez en todas sus condiciones, cada uno con su propia idiosincrasia.

¿Qué pasa cuando las herramientas pasan a formar parte de une? ¿Cuándo se vuelven propias? El trabajo no solo atraviesa el cuerpo físico, sino que afecta y modifica todo pensamiento que une pueda tener respecto del material mismo, rebotando de nuevo hacia este.

En el proceso, le intérprete no puede seguir identificado con el sí mismo del pasado más reciente (del microsegundo antes) porqué está siendo cambiade constantemente - como estamos siéndolo todes siempre -. En esta práctica, además, está registrando ese cambio. Esto le obliga a una cierta des-identificación, des-definición de sí, que se da en el tejido mismo: en su temperatura, su tono, su equilibrio, su distribución, su relación con el afuera, con la palabra, con... Y dirías bueno, ¿y no sucede con todas la prácticas corporales y todas las técnicas de movimiento, que por estar ligadas al transcurrir del tiempo en el espacio mantienen al performer en ese devenir? Pues bien, no, porqué depende de la disposición atencional y perceptiva, la apertura física, la calidad y cualidad del uso del cuerpo que une pueda estar presente en ese devenir. Las exploraciones de esta práctica, por el modo en como están concebidas y guiadas, promueven esta disposición. A modo de ejemplo: la exploración alrededor del rebote. Sin extenderme en los detalles de la consigna, observamos los cambios que registramos en el cuerpo al transitar las formas a través del rebote. En mi experiencia, esta herramienta permite subdividir el tiempo de desarrollo de un movimiento en fracciones observables, lo que proporciona tiempo para el análisis de la acción de forma simultánea a su acontecer, y funciona de lupa. Puedo encontrar así las grietas por donde desviarme por decisión o leer los caminos que la tendencia del movimiento mismo quiere recorrer, lo cuál podré aplicar después en la continuidad del movimiento sin la ayuda del rebote como herramienta. En este trabajo de exploración, me vuelvo más sensible a los llenos y vacíos del cuerpo, a qué partes tienen un tono o exagerado o escaso para la actividad que están haciendo, al modo en que puedo ayudar a sostener lo que está ocurriendo para que la energía de la acción se recicle y a la infinita variedad de posibilidades de desarrollo que se presentan en un segundo cualquiera de un movimiento o una f

Y ante esta evidencia, ante esa prisa, se me abre la posibilidad de habitar - a través de la integración en el cuerpo de lo que veo y del registro experiencial de las cualidades que caracterizan este cuerpo ahora -, aquello que es desconocido, ajeno, lo que no he podido "re-conocer" aún porqué quizás no he estado nunca allí, y en cualquier caso, nunca ahora. Esta posibilidad única, inscrita en una situación específica, me entrena en la permeabilidad, en la des-identificación de la que hablaba más arriba. Delante de la posibilidad de resumir, el camino que me da más riqueza de información y placer de descubrir es el complejo, el del detalle: cómo se distribuye mi peso en la planta del pie durante este cambio de frente, donde está concretamente ese lugar entre las costillas que duele porqué sostiene de más mientras podría ablandarse soltando, cuánto tiempo de rebotes necesita la inercia que provoca el peso de mi mano para que acabe por arrastrar mi cadera, en qué medida es el tono de mis piernas en esta repetición distinto de la anterior, por qué es tan liberador permitirme existir por unos momentos según la lógica de otro cuerpo. El detalle hace toda la diferencia.
--

¿Qué criatura aparece si me dejo ir con el tejido?

Esa des-identificación, ¿en qué convierte al performer? En una entidad en actualización constante, un ahora a la vez

expandido ensanchado gordo

e

incisivo afilado puntual

en el que conviven simultáneamente el tiempo antes de - el futuro, dónde se predice - y el tiempo inmediatamente después de - donde se suelta lo registrado- (el "here and gone, here and gone, here and gone" de Deborah Hay). Se convierte en presencia, en tránsito y en lugar.

ESTO DE RELATAR

Esta relatoría está llena de preguntas sin responder y mis palabras se mezclan con las de Valeria y con las de les participantes. La multiplicidad de voces y de cuerpos es buscada, en un intento de desplegar qué sucede en el encuentro entre las propuestas de Valeria - que tienen su propio historial y proyección de futuro, y que además ella actualiza durante la residencia -, las singularidades de les participantes (cuerpos, experiencias, expectativas, curiosidades) y el diálogo conmigo. No hay lugar donde quedarse, sino lugares por donde transitar.

Deseo que el cuerpo ceda frases y palabras al texto, y prestarle el cuerpo a la palabra para que tenga otra vida. Una interacción dialogante entre los dos. Me encuentro en el conflicto que esperaba: ¿Cómo se confronta la palabra con la realidad vivencial?

Roses-Thema escribe: "Es un desafío para les bailarines analizar la encarnación y representar los hallazgos en una secuencia lineal porque hablan lenguajes de encarnación que no son lineales, sino simultáneos y sinérgicos. Esto invita al desarrollo de marcos que permitan a les bailarines contribuir al análisis del campo de la danza a través de lenguajes que emergen de la práctica y que traducen su experiencia vivida de estados experienciales "sinérgicos" a otras ramas del conocimiento".



<u>VÍDEO</u>

Como relatora, convive también en mi recepción del trabajo una distancia con el material que está, desde filtros personales, distribuyendo la información entre lo que para mí es material para la relatoría, reflexiones que pueden servir a Valeria en mi acompañamiento, aprendizaje como intérprete, herramientas o conceptos nuevos que quiero incorporar a mis talleres o clases, preguntas que señalan a mi práctica de investigación, revelaciones que me atraviesan en lo personal.
La información se combina en mi cuerpo con lo que sé, con lo que tengo integrado y olvidado, con mi propia concepción del movimiento y lo interpela todo. Y así, todo es cuestionado, reforzado, sintetizado, descartado, confirmado, comparado a la misma velocidad en que la masa cae sobre el suelo y es devuelta por éste al espacio. Sin la gravedad no podríamos pensar así. Pensaríamos, supongo, de otro modo. Entre todos los yoes de cada une, entre todos estos procesos de le intérprete que da y recibe, nos expandimos y nos contaminamos.

LO PEDAGÓGICO - PROBLEMÁTICAS de TRANSMISIÓN

Partimos de la imposibilidad de transmitir e integrar, en tres días, los conocimientos que Valeria ha conseguido a base de muchas horas de dedicación a prácticas que sólo pueden adquirirse en el cuerpo y dejar que lo transformen a través del tiempo, la repetición y la constancia.

Pero la naturaleza del trabajo que está elaborando y las prácticas de las que parte (Kung Fu, Técnica Alexander, improvisación) hacen que por su profundidad y complejidad sean imposibles de adquirir completamente, a la vez que sean accesibles por cualquier persona, tipo de experiencia y momento vital. Existe una transversalidad inherente a los principios que las sostienen que las hace universales.

Creo que el rasgo común entre las distintas prácticas es que tienen unos fundamentos profundos muy arraigados en las lógicas internas de los procesos de cambio y en las relaciones de todo lo vivo. Tienen que ver con cómo el ser humano se vincula con lo que es, cómo es, con la naturaleza y sus entornos, desde una mirada investigativa y con una visión integral de la persona en su contexto, una comprensión de la relación entre las partes y el todo. Su aplicación en distintos contextos hace que sirvan de imagen y metáfora para comprender cómo funcionamos.



<u>VÍDEO</u>

Un mismo principio puede transmitirse con varios procedimientos. Con Valeria, observamos y dialogamos en torno a cómo ella construye cada sesión sumando un procedimiento al otro, para que se cree un recorrido tanto conceptual como físico en cada une de les participantes que sea coherente, que tienda a autosostenerse y que ayude en definitiva, a la integración del principio en concreto.

Ni un grupo reacciona igual a otro en la misma sesión, ni a sí mismo de un día a otro. Sabiendo que el hecho grupo es otra variable, parece imposible también determinar cuál es la fórmula que funciona para la transmisión de esta práctica. ¿Cómo sabremos que al final de la residencia estamos unos pasos más adelante que en un principio? Tanto Valeria como yo misma extraemos un aprendizaje por acumulación de variables. Es imposible fijar nada, sin embargo hay una acumulación de experiencias diferentes que cada vez más indican qué puede que tenga un mayor porcentaje de éxito y qué no.

Según Alexander, tendemos a equiparar y a explicarnos lo que escuchamos con lo que ya conocemos. Otra de las tareas importantes de les participantes del taller (de le intérprete en general) y de Valeria es ver y distinguir cuándo une escucha y recibe las indicaciones por lo que son en sí mismas, o cuando las modifica para acomodarlas a lo que ya sabe. Provoca una especie de vértigo separarse de lo conocido para observar algo desde cierta neutralidad o desde una disposición a entender la verdadera naturaleza de lo que se tiene delante. Y este vértigo puede deberse a que una nueva realidad que no ratifica las supuestas verdades propias, pone en cuestión todo lo que para une es cierto, inamovible e identitario. Por eso es siempre más fácil y tendencia natural acercarlo al campo de une misme para que sigamos reafirmando "el propio algoritmo" interior.

Valeria está haciendo un ejercicio de

provocar y observar dar y recibir concretar y expandir

de la reverberación de las propuestas: del detalle en el uso de la herramienta hacia su afectación en el cuerpo que baila; desde la aplicación práctica investigativa a ser materia de composición; del tejido físico más interno a la presencia energética en el espacio; de la consigna individual a la afectación del grupo; de la esencia intangible a su manifestación visual.

Los antagónicos, en su simultaneidad en el tiempo, sostienen también la estructura de las sesiones y la propuesta metodológica. El material se aligera en este viajar de la atención de la parte al todo. La forma y el contenido son inseparables.





HÁBITO

La espontaneidad, sin un trabajo de calibración mente/cuerpo, es un constante ir a la reacción habitual, al camino conocido. Dejarlo en automático significa dejarlo hacer lo que sabe hacer. Para desarrollar diálogo con otres, otros modos de presencia, otras maneras de hacer, tiene que poder romper con el hábito y dejar de estar ocupado en lo que ya sabe.

Pretendemos sacar capas de patrón perceptivo para llegar a un lugar de intuición que no se valga de nuestros patrones. Es cierto que siempre estaremos tendiendo a crear nuevos patrones...

Quizás la intuición sea precisamente accionar desde la capacidad de generar nuevos patrones.

¿Cómo me anticipo a situaciones? De todo lo que sucede, algo en nosotres ya está preparado para reaccionar de una manera determinada. Inhibir este primer hacer permite percibir las situaciones de una manera más cercana a la realidad y no tan afectada por el hábito.

La necesaria urgencia de:

parar

observar

entender o no, valorar, estar en relación

decidir cómo participar

....lo demás es automatismo.

Abordado desde la inhibición, incluso esto que conozco tanto lo atravieso con la posibilidad de divergir o parar en cualquier momento. Es el estar simultáneamente en lo probable - lo posible - lo actual en el transcurso de la acción en el tiempo. Y esta atención se traduce en presencia escénica.

¿Cuánto tendemos a resumir el presente como una réplica de pasado? ¿Cuanto hay en ello de nuestra necesidad de consumirlo, entenderlo y reaccionar rápido? ¿Y cuánto de supervivencia, de dar continuidad a la identidad que nos protege, define y clasifica?

INHIBIR

Una cosa es no hacer la orden y la otra es no reaccionar por completo.

Hay una cantidad de trampas enorme que podemos hacer para esquivar la tarea en su sencillez y acabar respondiendo al estímulo como siempre. Sin querer, aparecen estrategias para rellenar el espacio En el hacer otra cosa para no hacer (inhibir) aquello que te mandan, no hay un lugar de descanso en el cuerpo: siempre estamos reaccionando a algo, siempre hay una respuesta.

En una escapada del no hacer, ocupamos el espacio vacío, que se siente como d e m a s i a d o e s p a c i o

Percibimos cómo el cuerpo reacciona infinitamente a toda la información, mucho antes de que seamos capaces de racionalizarla, entenderla o controlarla. Esto nos muestra hasta qué punto somos contextuales y relacionales.

¿En qué medida es posible la tarea de inhibir la reacción, cuando el cuerpo ya se ha ido?

La tarea misma es lo que posibilita lo otro. Practicamos la dificultad de mantenerse en la tarea, de no determinar el éxito de la misma según la consecución o no de un objetivo. El cuerpo, en su velocidad de reacción, refuerza la imposibilidad de la tarea de inhibir totalmente...

¿Es todo imposible aquí? Maravilloso.

Entendemos a qué nos referimos con inhibir: detener lo más temprano posible al estímulo, ese momento en que el cuerpo reactivo ya está reaccionando a algo basándose en patrones habituales, antes de que la conciencia integrada de une misme, como unidad, haya podido decidir a partir de un registro amplio y actualizado al presente.

Inhibir suspender contener retener detener evitar.

Jugando con la velocidad de la reacción, entrando en esa brecha temporal en la que podemos decidir hacer algo distinto, modificamos el modo de habitar el tiempo a partir de la calidad de nuestra atención.

Cuanto menos se involucre la musculatura, más disponible estará para una actividad distinta. En cuanto el sistema está involucrado en una actividad, por pequeña que sea, todo lo que hagamos estará afectado por ello. No hay manera de hacer algo nuevo o diferente si no podemos dejar de hacer lo habitual. Lo que está lleno no se puede llenar.

Al ver su quietud me sentí presionado a tener que hacerlo yo.
¿Qué hacemos con la mirada para escuchar o no escuchar?
Puedo sentir en mi cuerpo algo de mí que sí va a hacer lo que se me está mandando.
¿Cómo puedo viajar tan rápido si yo no estoy haciendo nada? El poder y la velocidad del cuerpo/mente, al tiempo que estoy enraizada en el suelo, ¡aquí!

VELOCIDADES

¿Cómo transmitir propuestas que tienden a la lentitud, a frenar, a cierta introspección... sin que la involucración, la actividad o el interés decaigan?

Esto es activismo en la práctica contra el ritmo acelerado y la reactividad de afuera.

La lentitud es la primera condición necesaria para empezar a inhibir la reactividad, la puerta de entrada para adquirir la herramienta.

Una vez integrada y con la práctica, la velocidad se convierte en otro parámetro de juego, que cambia según la curiosidad del intérprete y se mueve de la mano de su capacidad de registro.

¿Puede que en estos primeros pasos, para algunas personas, el aburrimiento forme parte del reto del trabajo?

Esta reacción nos informa de a qué estamos acostumbradas, qué preferimos por hábito o por conocimiento.

¿Es necesario hoy día el estímulo constante para mantenernos interesadas?

Y sobre todo, ¿de qué tipo de estímulo estamos hablando?

Teniendo en cuenta que siempre hay estímulos aconteciendo, parece que hayamos generado resistencia ellos: cada vez tienen que ser más -obvios, contínuos, extremos, en cantidad- para llevarnos a seguir involucradas en una tarea. El sistema binariza también en la actividad: o estamos a tope o estamos durmiendo, es difícil que haya grises. Generalizando, ¡no tenemos la capacidad de estados intermedios! Allí dónde tiene lugar lo sutil, el desequilibrio mínimo, el incio del cambio, la información ambigua, lo transitorio. ¿Y si ese fuera el espacio donde nos descubrimos pensando y accionando de otros modos, sea cual sea el rango de velocidad en que nos estamos moviendo? ¿Y si no se tratara de aburrimiento sino de una reacción mucho más interna física celular, como la necesidad del cuerpo de desacelerar sumada a nuestra poca experiencia en ese estado?

No te exijas hacerlo bien. Lo que puedas tomar va a entrar en tanto que puedas estar respirando. Esto como prioridad dicta el tiempo de cada une.

EL TONO

El tiempo que toma encontrarnos en un tono compartido. El tiempo que requiere la relación.

¿Cuán gradualmente nos encontramos?

La condición indispensable de dejarnos tocar, dejarnos afectar, dejarnos atravesar sin colapsar hacia aquello que nos interpela, para entender de qué nos tenemos que defender o a qué tenemos que responder. La conciencia de la afectación al otre y la propia. La posibilidad de encontrarnos en el medio, en un acuerdo entre energías vitales que nos nutre mútuamente las raíces. Nos utilizamos para entendernos, para entender cómo funciona nuestra estructura y qué potencia nos da el enraizamiento para el movimiento, sin el uso de una fuerza muscular.

Necesito un poco más de tí.

La correlación entre el tono muscular, el tono del pensamiento y el tono de las palabras.

Hay una tendencia de ir al extremo de tensión y relajación en nuestra sociedad, en los cuerpos, esto es parte de lo que interfiere en que podamos acceder a algo primitivo. Si solamente puedo sentirme a mí misma cuando cierro los ojos y colapso en la cama, ¿en base a qué estoy tomando decisiones y vinculándome con las otras personas cuando estoy en el mundo? En base a reactividad.

El goce del microsegundo de vacío en el cuerpo,

el reconocimiento del potencial antes de la ida, la generación de espacio y nuevos recorridos dentro del cuerpo que trascienden la frontera de los tejidos y habilitan espacio fuera.

Descubrir el propio cuerpo modificándose hacia espacios matéricos, físicos, que no sabíamos que existían.

Permitir que nuestra estructura ocupe y se sostenga a sí misma. Ocupar.

Estar con el tiempo de la resolución, no adelantarse. Dejar que el cuerpo se organice y lo resuelva. Atender al tiempo, entregarse al compromiso compartido.

Practicamos la continuidad en la conversación de dos cuerpos a través del objeto (una tela) y el tono que establecemos y modulamos en esa conversación. La distancia necesaria para poder escuchar al otro y responder, sin avanzarse a su propuesta ni mantenerse tanto en una misma como para no entrar en el diálogo. El objeto como cuerpo intermedio hace visible la comunicación que, de otro modo y en una capa más sutil, sucede a través del espacio.

El tono de una orden condiciona la apertura a recibirlo. Somos tocadas también por la voz, del mismo modo que con el tacto, hay una afectación física inmediata:

¿Cómo nos hablamos? ¿Cuánto más podrían suavizarse nuestros cuerpos si cambiáramos nuestros tonos de voz? O el timbre, o los ritmos. ¿Cuánta tensión corporal desaparece cuando eliminamos el ruido a nuestro alrededor?

¿Qué nos hace la contaminación acústica a la postura? ¿Hasta qué punto está en nuestras manos el control de nuestra reacción física a los inputs sonoros de nuestra vida diaria?

Y a la inversa: ¿Cómo afecta el estado de relajación y disponibilidad de un cuerpo a una voz que le habla en tensión? ¿Podría eventualmente hacer variar su tono? ¿Y con qué tono nos hablamos, nos damos órdenes, a nosotras mismas? ¿Cuanto más potencial humano y de cambio está en nuestras manos que no estamos explorando?

El que da órdenes también necesita escucha.



SIENTO SIENTO

Los procedimientos de esta práctica nos ponen en situación de observar lo que sentimos y lo que percibimos con cierta distancia, poniéndolo en cuestión, desconfiando de su correspondencia absoluta con la realidad externa, desde la actitud crítica y curiosa hacia nuestra relación con ella. Cómo percibimos es parte del hábito en el uso de nuestra estructura: es parte de nosotras, no del exterior. Conociendo la limitación actual de nuestra máquina en el registro, el trabajo nos abre espacios de aproximación, caminos que de entrada nos parecerán ajenos. ¡Son semillas! Un inicio de reconocimiento que posibilita en nuestro espacio mental, imaginario y sensible otra realidad, y en consecuencia, otras formas de accionar.

VER RECIBIR

¿Qué es lo que necesito "saber" durante una improvisación?

Interpretar una imágen, en tanto que aferrarse a un sentido de lo que está pasando, la delimita a una sola opción y cierra la posibilidad de reacción y de relación con la misma. Entonces la imágen deja de ser generadora y la consiga acaba allí, en sí misma. El compromiso actualizado con el trabajo de la mirada que recibe mantiene el cuerpo ocupado en ello, y al inhibir dar a la imágen (estemos dentro o fuera de ella) un solo sentido aparecen todos los sentidos posibles. Se crea espacio para no interpretar, para un mirar poético y contemplativo, y la respuesta se da desde un lugar más desapegado.

Dejarse tocar por la imagen, habitar los mundos imaginarios y sensitivos, que nos llenan, hace que el cuerpo cambie. Así la imagen se hace expansiva y puedo tocar a otro, hay una afectación entre los cuerpos y con el espacio. Ofrece el tiempo de interactuar de otros modos que ese uno que iría ligado a una interpretación, entendiendo el intérprete más como un canal y lugar de transición, donde habitan y se entrecruzan imágenes temporalmente, que como el responsable de definir qué són o qué significan estas imágenes.

Quizás dejarme tocar es todo lo que necesito "saber" en el hacer.

Cuando practicamos la mirada en continuidad, inhibiendo la tendencia a fijar los ojos, los pensamientos dejan de fijarse también, y transitan. Mirada que recibe es pensamiento que transita. Ni evito ver, ni busco ver, veo lo que veo. La diferencia entre mirar, en el que hay un marco, una búsqueda de interés, productividad y objetivo... con ver, la función orgánica e integrada en el todo, colaborando con los instintos. Cuanto menos intención visual, más información recibimos. ¿Qué hace el cuerpo para que los ojos vean sin ninguna intención particular?

El entusiasmo siempre tiene prisa. ¡Y el deseo, a veces, sale por los ojos!

¿Hasta qué rincones de mi cuerpo puedo hacer llegar mi voz?

¿Cuál es la voz de la distancia corta....

¿Cómo vibramos como cuerpo común?

voz



El reto al performer del uso de las herramientas que supone compartir con un público hace que aparezcan los cuerpos intermedios, los que están navegando la situación a través de las herramientas en el proceso de experimentación y transformación entre ellas, afectadas esta vez por la mirada externa. ¿Cómo participa la mirada del espectadore de lo que sucede?

Si lo que está pasando en el espacio surge de una organización interna -individual y del grupo-, como cambia lo que sucede cuando ésta se encuentra con la organización interna de les que miran.

El cuerpo común, con sus puntos de apoyo y de expansión, con las atracciones, oposiciones y relaciones elásticas, está modificando el espacio. Une se mueve determinade por la relación con el conjunto, por formar parte de esta red. Y si moverse es una forma de pensar en el espacio, en el trabajo desde este estado de presencia pensamos y sobre todo nos comunicamos a través del espacio. El espacio es un campo de información sutil compartida.

Desde ahí, reconocer el motor y, sin perder el origen, guiar la potencia hacia formas que crean mundos. ¿Qué mundos quiero crear?



Relatoría: Glòria Ros Cámara y edición: Mila Ercoli Propuesta metodológica: **ACCIÓN PRIMITIVA, Valeria Primost**