



CUERPOS POTENTES

PRÁCTICAS Y REFLEXIONES
SOBRE EL ENCUENTRO EN
LA DANZA INCLUSIVA

Corporación ConCuerpos

CUERPOS POTENTES

PRÁCTICAS Y REFLEXIONES
SOBRE EL ENCUENTRO EN
LA DANZA INCLUSIVA

Corporación ConCuerpos

Asociación para la promoción de las
Artes PROARTES

ISBN xxxxx

MINISTERIO DE CULTURA

Carmen Vásquez
Ministra de Cultura

David Melo
Viceministro

Claudia Niño
Secretaria General

Guiomar Acevedo
Directora de Artes

Angela Beltrán
Coordinadora grupo Danza

ALCALDÍA DE CALI

Maurice Armitage
Alcalde de Cali

Luz Adriana Betancourt
Secretaria de Cultura

4ª BIENAL INTERNACIONAL
DE DANZA DE CALI

Amparo Sinisterra de Carvajal
Presidente

Isabel Cristina Restrepo
Gerente

Juan Pablo López
Director Artístico

Comité Asesor Curatorial
Sylvia Ospina
Miguel González
Juan Pablo López

Directora de la investigación /
Laisvie Andrea Ochoa

Tutora de la investigación /
Maria Teresa Buitrago

Autores /
Laisvie Andrea Ochoa
Andrés Lagos
Diana León
Mónica Jaramillo Sanjuán
Alejandro Penagos

Equipo de investigación /
Corporación ConCuerpos

Ilustraciones /
Luisa María Arango
Gina Rodríguez
Eva Giraldo

Fotografías /
Daniela Amaya
Antonio Castillo
Marlen Forero
Margarita Gómez
Lucas González Canosa
Raquel Hernández
Zoad Humar
Camila Malaver Garzón
Jeremy Vega
Jorge Velásquez

Corrección de estilo /
Juliana Duque Mahecha

Foto de portada /
Obra Singular 2014
Marlen Forero

Diseño y Diagramación /
Cactus Taller Gráfico
Juliana Jaramillo Buenaventura

CUERPOS
POTENTES

PRÁCTICAS Y REFLEXIONES
SOBRE EL ENCUENTRO EN
LA DANZA INCLUSIVA

Corporación ConCuerpos

Asociación para la promoción de las
Artes PROARTES

Autores /
Laisvie Andrea Ochoa
Andrés Lagos
Diana León
Mónica Jaramillo Sanjuán
Alejandro Penagos

Beca de investigación
4ª Bienal Internacional de Danza de Cali, Cali 2018
Ministerio de Cultura de Colombia - Proartes

Cali, noviembre de 2018

PRESENTACIÓN

La Bienal Internacional de Danza de Cali ha propuesto desde su creación ser un evento incluyente y que involucre a toda la comunidad alrededor de la danza y sus diversas conexiones con otras disciplinas artísticas, convocando a los diversos géneros y públicos en un programa que propone puntos de encuentro con nuevos mundos posibles de esta disciplina en el universo contemporáneo.

A su vez la Bienal en su interés de apoyar la preservación de la memoria de la danza en Colombia y con el compromiso de fomentar la investigación en esta disciplina ha propuesto desde su creación estímulos de investigación sobre danza en Colombia. Desde 2017, y en el marco del convenio establecido entre la Bienal Internacional de Danza de Cali y el Ministerio de Cultura se entregan dos becas de investigación, incluidas en el portafolio de estímulos del Ministerio, y orientadas a apoyar y fomentar los procesos de investigación en danza en el país.

La Corporación ConCuerpos, ha sido uno de los primeros grupos en el país en trabajar y proponer espacios de danza inclusiva en Colombia, la Bienal celebra que esta Corporación haya sido una de las ganadoras de las Becas 2017 con su investigación “Cuerpos Potentes: Prácticas y reflexiones sobre el encuentro en la danza inclusiva”, esta

nueva edición es el resultado de esta Beca y será presentada oficialmente en el marco de la 4ª Bienal Internacional de Danza de Cali.

Esta nueva edición compila el trabajo de la Corporación durante los últimos 11 años a través de las diversas acciones desarrolladas en Bogotá y en otros territorios del país de la mano del Ministerio de Cultura e Idartes. La Bienal Internacional de Danza de Cali y Proartes celebran esta publicación que conecta en palabras de sus autores con un “cuerpo colectivo, ampliado, disidente y potente que no reclama autorías, sino que comparte, parte y reparte”.

Pensarnos de otra manera, ser más cercanos a lo que soñamos y a lo que queremos de nosotros mismos y poder reconocernos como parte de una sociedad incluyente y que parta del reconocimiento del otro y de esas diferencias que tanto nos alejan pero que también podrían unirnos, son también los intereses de la Bienal en búsqueda de un nuevo lenguaje real, auténtico y honesto de la nueva danza colombiana.

Juan Pablo López

Director Artístico
4ª Bienal Internacional de Danza de Cali

CONTENIDO



INTRODUCCIÓN SALUDO [p. 12](#)

¿De dónde nace este libro?
[p.13](#)

¿Qué encontrarás?
[p.15](#)

Carta a Thiago
[p. 18](#)



¿DÓNDE? EL ESPACIO DEL ENCUENTRO [p. 20](#)

1.1. ¿Cómo nombrar nuestro encuentro?
[p. 22](#)

1.2. Instrucciones para llegar a una cita
[p. 28](#)

1.3. El globo: nuestro espacio
[p. 30](#)

1.4. El efecto mariposa
[p. 38](#)

1.5. El suelo
[p. 42](#)



¿QUIÉNES? LAS VOCES DEL ENCUENTRO [p. 46](#)

2.1. Manifiesto de una bailarina en silla de ruedas
[p. 51](#)

2.2. Carta a Liouba
[p. 52](#)

2.3. Infinitas posibilidades: consejos para el encuentro
[p. 54](#)

2.4. Somos políglotas
[p.56](#)

2.5. El intérprete de Lengua de Señas
[p. 57](#)



¿QUÉ HACEMOS? VOLVER A LA ESENCIA [p.60](#)

3.1. Reconocer la diferencia
[p.63](#)

3.2. Empoderamiento
[p.68](#)

3.3. Decálogo de ConCuerpos
[p. 70](#)

3.4. El movimiento como pensamiento. La importancia de la improvisación
[p.71](#)

3.5. Presencia y escucha
[p. 77](#)

3.6. 'Menos es más'
[p. 82](#)

3.7. Glosario de nuestros principios
[p. 86](#)



¿CÓMO? MAPA DEL EVENTO MÁGICO [p. 90](#)

4.1. Rosa de los vientos: punto de partida
[p. 94](#)

4.2. Radio marítima: sintonizar y disponer
[p. 95](#)

4.3. El barco y el mar: el tiempo y el espacio
[p. 96](#)

4.4. El camino: lo fundamental de lo simple
[p. 97](#)

4.5. Peligros
[p. 98](#)

4.6. Salva vidas
[p. 99](#)



EJERCICIOS [p.102](#)

5.1 Cuerpo que respira libre y poderoso [p.107](#)

- 1. Bola de poder
- 2. Unísono multicolor
- 3. Laban en concierto
- 4. Técnicas de vuelo
- 5. Naturalezas corporales
- 6. Nada es fijo
- 7. La love technique

5.2 Cuerpo a la escucha, cuerpo canal [p.135](#)

- 8. Moverse por los tiempos
- 9. La danza del futuro cercano y perfecto
- 10. InterpretAcción
- 11. El universo
- 12. Un viaje a ras del suelo
- 13. Ángel guardián
- 14. Arquitectura de una huella

5.3 Cuerpo táctil, cuerpo en-seña [p.155](#)

Anexo: Glosario de señas para la danza [p.156](#)

- 15. Llamado
- 16. Rota la seña
- 17. Canción de Lorenza
- 18. Señas a 6 manos
- 19. Singular
- 20. Masaje del suspiro
- 21. Masaje cuerpo colectivo

5.4 Cuerpo reflexivo, memoria sensible [p.173](#)

- 22. Opuestos que se atraen
- 23. Varieté de cartografías
- 24. Decálogo
- 25. Carta a un extraño
- 26. Palabras para llenar un vacío
- 27. Manzanita de sensaciones
- 28. Alas



CIERRE. DESPEDIDA [p.189](#)

BIBLIOGRAFÍA [p.195](#)



INTRODUCCIÓN

Querida lectora, querido lector:

Te saludan 16 manos, 30 corazones, 3 mil billones de neuronas y sobre todo una multiplicidad de voces. Queremos entrar en diálogo contigo, contarte sobre nuestra experiencia y también dar espacio para la tuya. Queremos respirar juntas, inspirar e inspirarte. Abrazarte y susurrarte una pregunta, dos cartas, tres poemas al oído. Seducirte con nuestra danza.

Nos encanta ser un cuerpo colectivo, ampliado, disidente y potente que no reclama autorías, sino que comparte, parte y reparte. Lo que encontrarás en este libro responde a nuestros encuentros más preciados; aunque reconocemos que no son los únicos posibles.

La inclusión es nuestra apuesta y por ello encontrarás pelajes, plumas, pieles, posibilidades diversas. Todas en un gran encuentro en el que convergen experiencias de muchas citas con personas increíbles y maravillosas que han compartido su camino con el nuestro. Nos gusta escuchar con los ojos, hablar con las manos, saborear con la piel el piso de chocolate y cantar desde el corazón una canción para todo el cuerpo. Nos gusta hacer sancochos sazonados de sudores y servidos con ruedas o bastones. Nos gusta que seamos diferentes y que podamos compartir un suspiro. ¿Quieres suspirar con nosotras?

¿De dónde nace este libro?

Estas citas, estos encuentros sobre los que te contamos, se han dado en los espacios de enseñanza y aprendizaje que ConCuerpos ha venido realizando desde 2007, celebrando ya 11 años la diversidad. ConCuerpos es una organización sin ánimo de lucro de Bogotá, Colombia, que trabaja en proyectos artísticos, pedagógicos e investigativos de danza inclusiva. Desde su área pedagógica ha consolidado espacios como la *Clase permanente en Bogotá*, el taller anual de *Formación a formadores en danza inclusiva* y la *Zona de creación accesible*; procesos que han hecho parte del proyecto *Danza para la diversidad* y que han tenido el apoyo del Ministerio de Cultura de Colombia y del Instituto Distrital de las Artes – Idartes de Bogotá en variadas ocasiones.

El objetivo ha sido realizar procesos pedagógicos de inclusión en torno a la danza contemporánea para la formación de bailarines con y sin discapacidad y de maestros con perspectiva incluyente. Asimismo, nos hemos propuesto retar preconcepciones sobre la discapacidad, el cuerpo que baila, la relación maestro–estudiante y el origen y construcción del conocimiento. Felizmente, hemos

logrado ofrecer alternativas de formación en danza que valoran las múltiples capacidades y la experiencia en comunidad.

Uno de los aprendizajes fundamentales de dichas experiencias es que la efectiva inclusión subyace en el *cómo* y no en el *qué*. Es decir, hay una gama muy amplia de contenidos dentro de las clases de danza que ofrecemos, pues constantemente invitamos maestras y maestros con sus propias propuestas, partiendo siempre del principio de la inclusión. Esta filosofía se manifiesta en estrategias para hacer posible que todos y todas las participantes puedan disfrutar y realizar los ejercicios plenamente. Cada maestra y cada maestro ha estado abierto a transformarse, a usar múltiples métodos de comunicación y a respetar los tiempos y necesidades de cada quien.

Las personas que han liderado las clases siguen una línea de laboratorio y experimentación en donde se reafirma la riqueza de contar con un espectro amplio de miradas. Nuestras clases han sido espacios para la construcción de conocimiento, pues cada quien ha llegado con su propia pregunta y ha encontrado la posibilidad de probar, reformular y edificar su camino a medida que avanza. Sin ser

experta en el tema antes de su llegada, los y las invitadas se han convertido en fuente de saber. Este libro se nutre, por lo tanto, de sus valiosos aportes y regalos para hacer de la danza inclusiva un campo profundo, nutrido y prolífero. A todas ellas y todos ellos, nuestro más profundo agradecimiento: Estefanía Gómez, Sofía Mejía, Bellaluz Gutiérrez, Romany Dear, Jorge Bernal, David Suárez, Eduardo Oramas, Rodrigo Estrada, Lucía Martínez, Nelson Martínez, Natalia Orozco, Juliana Rodríguez, Laura Franco, Yenzer Pinilla, Melisa Álvarez, Marcia Cabrera, Kinga Szemessy, Michel Tarazona, Gina Shorten, Claire Summers, María Paz Calabrano y Natalia Moreno, Alejandro Lucero. Incluimos en este abrazo a nuestra maravillosa intérprete de Lengua de Señas Colombiana, Lorena Lozano.

De manera paralela, en el área artística, la compañía profesional de danza contemporánea de ConCuerpos ha venido trabajando desde 2009. Su apuesta política ha sido derrumbar barreras de participación, transformar nociones estáticas sobre el cuerpo que baila y aportar con nuevas éticas y estéticas a la escena dancística. Su propuesta artística siempre ha partido de la singularidad de los y las bailarinas y del valor de la diferencia. Así, la compañía ha creado obras de nivel profesional con coreógrafas invitadas nacionales e internacionales y desde la exploración propia del grupo. Por lo tanto, se han abierto nuevos horizontes creativos con cada trabajo, sin apego a ningún estilo específico. Esto ha permitido vivir procesos de creación variados en donde los y las bailarinas con y sin discapacidad han reconocido distintas formas de abordar una creación. Dichas experiencias también han

nutrido nuestro análisis y son materia prima de este libro. Agradecemos entonces especialmente a los bailarines y bailarinas que han hecho parte o están actualmente en la compañía junto a las autoras de este libro, las fundadoras y los monitores de la Clase Permanente: Luisa Martínez, Cristian Briceño, Stephanie Liévano, Paula Ocampo Rozo, María José Rodríguez, Jhon Jairo Vanegas, Roland Solano, David Bernal, Catherine Busk, Rachel Paul y Aldona Beltrán. Del mismo modo expresamos nuestra gratitud a las coreógrafas invitadas que nos han acompañado en este camino: Charlotte Darbyshire, Sarah Storer, Natalia Orozco y Victoria Marks.

Vale la pena destacar que ha sido el ejercicio constante de memoria y registro de nuestras actividades lo que permitió tener los insumos para esta publicación. Destacamos el trabajo del equipo de monitores de la Clase Permanente en Bogotá, que ha encontrado maneras sensibles y creativas de plasmar las diversas voces de este diálogo: Margarita Gómez, Verónica Toro y Felipe León. En el Capítulo 5 encontrarás algunos ejercicios basados en ese trabajo de memoria, pues consideramos de vital importancia no sólo el tiempo de la acción sino también el de la reflexión.

Es importante destacar también que Carolina Caballero, Paulina Avellaneda y Meghan Flanigan, junto a Laisvie Andrea Ochoa, gestaron y sentaron las bases para que ConCuerpos tuviera el alcance que ha tenido estos años. Sus apreciados aportes, no solo a ConCuerpos sino al desarrollo del campo de la danza inclusiva en el país, tienen un enorme valor.

ESTA FILOSOFÍA SE MANIFIESTA EN ESTRATEGIAS PARA HACER POSIBLE QUE TODOS Y TODAS LAS PARTICIPANTES PUEDAN DISFRUTAR Y REALIZAR LOS EJERCICIOS PLENAMENTE...

Finalmente, es importante contarte que este libro tiene una publicación hermana llamada *Incluyendo al cuerpo, Cartilla para el trabajo con niños y niñas diversos a través de la Danza Contemporánea Integrada*. Con el apoyo de la Fundación Mi Sangre, ConCuerpos lanzó este trabajo en 2011 desde su área investigativa, en el que recopila su filosofía y presenta un conjunto de ejercicios para el trabajo con la niñez. Este libro busca ser la continuación y ampliación de dicha investigación, enfocándose en el trabajo con jóvenes y adultos.

¿Qué encontrarás?

Este libro se ha construido como una trenza que fluctúa entre pensamientos, prácticas y recomendaciones peda-

gógicas, siguiendo el hilo de un encuentro. En muchas ocasiones te hablaremos directamente, pues estamos en una cita. También usaremos más a menudo la forma femenina que la masculina porque en este proyecto las mujeres hemos sido mayoría, y porque somos feministas, inclusivas y orgullosas de quienes somos.

Así, empezamos con este saludo, luego encontrarás un primer capítulo que hace referencia al espacio para el encuentro: un globo fuerte y flexible que rompe barreras de participación. En él se hace visible cómo el impacto de lo que se vive en el salón de clases trasciende este espacio y tiene efectos sobre la subjetividad y sociales importantes. En el segundo capítulo se abre un espacio para las diversas voces que construyen dicho encuentro. Presentamos manifiestos y palabras de una bailarina, de una maestra y de una participante de un taller. Esta sección se complementa con un apartado sobre la importancia del uso del lenguaje en la pedagogía inclusiva, incluyendo una reflexión sobre el lugar de la persona que hace interpretación de lengua de señas en las clases. En el tercer capítulo presentamos una serie de reflexiones filosóficas y políticas sobre nuestro quehacer práctico, en donde se evidencia nuestra postura y principios de movimiento. Por ello, encontrarás en el cuarto capítulo una síntesis visual, a modo de mapa del tesoro, en donde se exponen los aspectos más prácticos de nuestra propuesta. El quinto capítulo es una selección de ejercicios para ti, agrupados en las siguientes categorías teniendo en cuenta sus objetivos y alcances: 1. Cuerpo que respira libre y poderoso. 2. Cuerpo a la escucha – cuerpo canal. 3. Cuerpo táctil – cuerpo en-seña y 4. Cuerpo reflexivo – memoria sensible.



Clase Permanente de ConCuerpos 2016. Foto: Margarita Gómez

El cierre del libro es en realidad una nueva apertura pues abre preguntas para el futuro, un futuro que te invitamos a construir.

Siguiendo la lógica de este tejido, en todos los capítulos encontrarás textos poéticos e infografías, pues es ese nuestro modo de hacernos escuchar con múltiples voces. Otro punto importante para destacar es que nuestra experiencia ha tenido un enfoque sobre el movimiento y el cuerpo, por lo que las metodologías que encontrarás han sido creadas para personas con habilidades físicas, motoras o sensoriales diferentes y no podemos asegurar que sean aplicables directamente para personas con limitaciones cognitivas. Te invitamos a probar.

Puedes ser profesora, estudiante, curiosa, investigadora, terapeuta, deportista o poeta. Hemos hecho este libro entendiendo que los roles que asumimos son móviles y que el aprendizaje no es de una sola vía. Como artistas, vamos transitando constantemente entre enseñar, aprender y 'performar', procesos que están interrelacionados. Te necesitamos, exhalamos al mismo tiempo. Plantea tus propias preguntas, invéntate experiencias y comparte tus encuentros. Tú tienes tu propio conocimiento y es desde ahí que parte esta conversación. No esperes respuestas, no esperes jerarquías; acá empieza un caos perfectamente armónico.

CARTA A THIAGO

Thiago, mi lucecita de colores:

Ya me habrás visto en una clase de danza. Antes solía recibir y dar talleres de danza en Bogotá como hacemos en Tabio. Me habrás visto bailar feliz, eso que llamas cantar y que compartes conmigo cuando damos vueltas en el piso y somos aviones que giran y se van al cielo, aterrizan, despegan y así mil veces. Eso es bailar; cantar con todo el cuerpo, inventarnos historias y desbaratar las canciones de los videos y las pelis. Imagínate que en esos talleres hay mucha gente y cada persona tiene un plan único para llegar allí, como cuando lograste que tus amigos te prestaran un carrito; todos llegamos a esas clases buscando un juego. Este juego siempre es diferente, el tiempo pasa distinto, como cuando te sorprendes si jugamos en las noches. Nos encontramos personas de muchas formas y colores, como los carros de carreras.

Cuando fue mi turno para guiar este espacio que te cuento, estaba contigo en la panza, algo recordarás y aquí mi versión: trabajamos desde la danza contacto abrazándonos y consintiéndonos con juegos y masajes. También tuvimos tiempo para respirar con los ojos cerrados, concentrándonos en la respiración. Aunque algunas personas no veían con los ojos o no escuchaban con sus oídos, siempre sentíamos el aire en nuestro cuerpo. También jugamos a dar un paseo juntos por todo el espacio, a seguirnos en secreto y hasta nos inventamos unos saltos muy divertidos que hicimos varias veces. Fui muy feliz.

Por eso, si quieres repetir esta experiencia, ya por fuera de la panza, tendría unas ideas...

1. Confía en tu alegría y confía en que todos están ahí porque quieren y es el lugar correcto.

2. ¡Atención!, escucha con el corazón y verás que eso que imaginaste se puede transformar con todo lo que cada cual tiene por decir a su manera.

3. Disfruta lo que suceda, pide ayuda, pregunta.

4. Escribe lo que necesites recordar.

Te amo cuchuflís!

La Mamá

Estefanía Gómez Vásquez

Maestra invitada a la Clase Permanente de ConCuerpos en 2013 y 2016.



1

¿DÓNDE? EL ESPACIO DEL ENCUENTRO

1.1 ¿Cómo nombrar nuestro encuentro?

El encuentro entre personas con y sin discapacidad en la danza se ha nombrado de maneras diferentes según el contexto geográfico, histórico y sociopolítico en el que emerge. Danza de habilidades mixtas, de capacidades diversas, danza integrada y danza inclusiva, son algunas de las denominaciones con las que nos hemos encontrado a lo largo de estos 11 años de experiencia. Particularmente existe un gran debate acerca de lo que significan los términos *integración* e *inclusión*, respondiendo a las discusiones dadas en el ámbito educativo y político sobre los modelos de discapacidad. Más allá de entrar en un debate semántico, nos interesa develar las prácticas que son favorables o no para una comunidad que asume la corresponsabilidad de enfrentar la exclusión y la discriminación a través de la danza.

Un primer escenario desfavorable a señalar es aquel en el que, al entrar una persona con discapacidad al campo de la danza, no se cuestionen o reformulen los modos de hacer y de relacionarse. Este es el caso de escuelas o grupos en donde hay participación de personas con diversidad funcional, pero que no modifican sus clases,

formas de evaluar ni propuestas estéticas. Por lo tanto, la responsabilidad de adaptarse a los parámetros ya establecidos recae totalmente en la persona.

Otro riesgo es que se establezca una relación de condescendencia o de trato especial en donde el estudiante no esté realmente retado y no pueda alcanzar todo su potencial. Por otro lado, también consideramos desafortunados los casos artísticos en donde el objetivo de la puesta en escena es que no se note que hay personas con discapacidad y que se siga valorando una estética de belleza homogénea que oculta las diferencias.

Es muy común encontrar espacios en donde sólo participen personas con cierto tipo de limitación y por lo tanto se genera una segregación basada en un atributo físico o mental. En compañías que son sólo para personas sordas o con Síndrome de Down, por ejemplo, se está proponiendo una separación de las personas por sus diferencias en lugar de una unión gracias a ellas. Es importante observar que en ocasiones puede ser de gran valor tener clases de danza específicas para una población particular y así profundizar en aspectos específicos. Una clase de manejo de silla de ruedas puede ser

un ejemplo de lo importante de un espacio especializado para quienes necesitan herramientas puntuales que sólo otras personas que conocen el uso del elemento pueden brindar. Sin embargo, es deseable que estas clases sean un complemento a una formación que incluya el encuentro con el resto de la sociedad.

Por otro lado, está la opción de la inserción total de los sujetos en un grupo heterogéneo. Esto quiere decir que se conforma un nuevo grupo diverso teniendo en cuenta las particularidades de cada quien y sin imponer unos estándares totalitarios. Este es el caso de muchas agrupaciones de danza que realizan procesos basados en una nueva ética y estética donde la responsabilidad de integración e inclusión es compartida por todo el grupo. Así, las personas con discapacidad no reciben un trato especial por su condición, pero tampoco tienen que regirse por parámetros ya establecidos. Esto quiere decir que no se les trata como ‘especiales’, pero tampoco están en un proceso para adaptarse a los parámetros de los ‘normales’. “No es una adaptación, no es un incluir a unos en otros, es una creación, algo que no existía previamente, algo con unos bordes difusos que está en continuo cambio, tanto como el que se atrevan a explorar sus componentes.”¹

De este modo, se propician transformaciones estructurales y profundas que buscan generar un colectivo heterogéneo en donde se valore, por encima de todo, la dife-

.....
¹ BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2015. p. 439.

rencia y se tome distancia de toda discriminación. Estas prácticas no pretenden esconder las limitaciones, sino que reconocen la singularidad. Y esto no se logra simplemente con la reunión de personas con y sin discapacidad en un mismo espacio, sino que requiere una constante reflexión y transformación para generar comprensión y fomentar la participación de todas las personas de una manera equitativa. Estas prácticas y relaciones se asientan en un trabajo colectivo y de respeto de la individualidad de cada quien y este proyecto se identifica con este tipo de prácticas buscando generar conocimiento en torno a ellas.

Ahora bien, hay quienes, teniendo como soporte los más recientes modelos sobre la discapacidad, sostienen que es el término *inclusión* el que acoge esta mirada. Y hay quienes, siguiendo la definición lingüística, argumentan que es el término *integración* el que se refiere mejor a procesos en donde se hace un todo con las partes.

En este sentido, es todavía una discusión abierta y cada quien tiene la posibilidad de tomar una decisión frente a qué término usar y fundamentar su práctica desde ahí. Lo importante es tener claridad sobre el tipo de ética y estética con el que se establecen las relaciones y los procesos educativos y artísticos de modo tal que se evite la discriminación y la exclusión. Cada colectivo adopta la denominación que mejor se ajusta a sus perspectivas y particularidades, y cada denominación en sí misma es la evolución de reflexiones y discusiones semánticas, políticas, culturales y pedagógicas propias que deben ser respetadas.



Primer taller de danza contemporánea integrada en Colombia 2007. Foto: archivo ConCuerpos y Espacio Cero.

Particularmente, al interior de ConCuerpos se ha dado esta discusión ya que inició su trabajo llamándolo ‘integrado’ gracias a la herencia que recibió de las maestras y ex-bailarinas de CandoCo, Charlotte Darbyshire y Welly O’Brien, quienes ofrecieron el primer taller de este tipo en el país y del cual se desprendió la organización. En ese momento (en el año 2007), el término más usado en el mundo era el de danza integrada y así se conoció por mucho tiempo. Sin embargo, las discusiones empezaron a surgir generando análisis importantes.

Desde 2014 ConCuerpos se identificó con el concepto de danza inclusiva buscando sumarse a la corriente internacional de los derechos humanos impulsada por la *Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad*². Este instrumento de las Naciones Unidas significó un aporte fundamental a los derechos de las personas con discapacidad pues es un marco referencial y normativo global. Constituye una guía precisa para la protección de los derechos de este colectivo, mostrando cuáles son las modificaciones y adaptaciones que debemos hacer como sociedad, además de especificar las esferas en las que se han vulnerado los mismos.

ConCuerpos también hace este cambio de nombre debido a que, en la historia del campo de la educación, los primeros esfuerzos de integración devinieron en prácticas como aplicar los mismos métodos de evaluación a estudiantes con discapacidad o crear currículos especiales para ellos. Una segunda ola se desarrolló posteriormente, denominada ‘educación inclusiva’, la que impulsa el respeto de las diferencias de todos los estudiantes, no solo de aquellos con discapacidad. Desde esta perspectiva se prefieren las evaluaciones cualitativas sobre las cuantitativas y se busca que cada estudiante alcance todo su potencial.

El proceso de integración educativa ha tenido como preocupación central reconvertir la educación especial para apoyar la educación de los niños integrados a

.....
² Véa el texto completo en la página oficial de las Naciones Unidas:
<http://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tcccnvns.pdf>



Proceso de creación de la obra AZUL 2009. Foto: Jorge Velásquez.



Taller de Formación a Formadores en danza inclusiva de ConCuerpos 2016. Foto: Daniela Amaya.

la escuela común, trasladando, en muchos casos, el enfoque individualizado y rehabilitador, propio de la educación especial, al contexto de la escuela regular. Desde esta perspectiva, se hacían ajustes y adaptaciones solo para los alumnos etiquetados como especiales y no para otros alumnos de la escuela. El enfoque de educación inclusiva, por el contrario, implica modificar sustancialmente la estructura, funcionamiento y propuesta pedagógica de las escuelas para dar respuesta a las necesidades educativas de todos y cada uno de los niños y niñas, de forma que todos tengan éxito en su aprendizaje y participen en igualdad de condiciones. En la escuela inclusiva todos los alumnos se benefician de una enseñanza adaptada a sus necesidades y no solo los que presentan necesidades educativas especiales.³

Por este motivo, en el texto emplearemos principalmente el término *danza inclusiva* pero ocasionalmente también utilizaremos la palabra ‘integración’. Lo relevante es comprender la acepción que tenemos sobre nuestra práctica y la importancia que le damos al encuentro sensible entre personas diversas.

El objetivo no es cerrar la discusión, sino resaltar las prácticas, herramientas y acciones que ayuden a construir un nosotros diverso, libre y poderoso. De hecho, soñamos con un futuro en donde no sea necesario ningún adjetivo y en cualquier clase o compañía de danza pueda participar tranquilamente una persona con diversidad funcional. Por el momento, sigue siendo relevante en nuestro contexto acuñar el adjetivo ya que todavía muchas personas con

.....
³ UNICEF, UNESCO, Fundación HINENI. Hacia el desarrollo de escuelas inclusivas. En: “Ciclo de debates: Desafíos de la Política Educativa Inclusión de niños con Discapacidad en la Escuela Regular”, 2001.

alguna limitación no saben que tienen la opción de practicar danza y, además, el público en general no está acostumbrado a ver y valorar este arte del encuentro. Seguiremos trabajando en pro de transformar esta situación.

También usamos los términos ‘persona con alguna limitación’, ‘persona en situación de discapacidad’ y ‘personas con diversidad funcional’ respondiendo a las discusiones dadas en los estudios de discapacidad recientes. En el apartado Reconocer la Diferencia, del Capítulo 3, encontrarás una discusión más profunda sobre los diferentes modelos de discapacidad y lo que entendemos por diversidad.

Finalmente, vale la pena aclarar que con el término danza inclusiva no nos referimos a un género específico de danza como lo son la danza clásica, tradicional o urbana, sino a un modo de trabajar en ella. Puede haber cualquier tipo de danza que sea inclusiva, o incluso puede haber danza de personas con limitaciones que no sea inclusiva. Todo depende de la perspectiva desde la que se trabaje, como se evidenció anteriormente.

Particularmente, ConCuerpos ha desarrollado su experiencia dentro de la danza contemporánea e incluso dentro de unas técnicas específicas, como se expone en el Capítulo 3. Sin embargo, esperamos que las reflexiones y ejercicios acá propuestos sean pertinentes para otros géneros de danza.

EL OBJETIVO NO ES CERRAR LA DISCUSIÓN, SINO RESALTAR LAS PRÁCTICAS, HERRAMIENTAS Y ACCIONES QUE AYUDEN A CONSTRUIR UN NOSOTROS DIVERSO, LIBRE Y PODEROSO. DE HECHO, SOÑAMOS CON UN FUTURO EN DONDE NO SEA NECESARIO NINGÚN ADJETIVO Y EN CUALQUIER CLASE O COMPAÑÍA DE DANZA PUEDA PARTICIPAR TRANQUILAMENTE UNA PERSONA CON DIVERSIDAD FUNCIONAL...

1.2. INSTRUCCIONES PARA LLEGAR A UNA CITA

1. Respira profundamente. Inhala, exhala. Lleva la mirada hacia tu interior, inhala, exhala. Cierra los ojos.

2. Abre los ojos, dibuja con la mirada, retiene con tus ojos el espacio y los cuerpos. Sí, hay más personas en esta cita.

3. Atrévete a escuchar con todo tu cuerpo.

No te preocupes si cada vez es diferente.

4. Duda.

5. Infla un globo.

6. Da tu 100%

7. Sostén el globo en un lugar del espacio y pon toda tu atención en el pliegue de tu codo, en la inclinación de tu hombro, en tu mirada, en el cambio milimétrico de tu entorno gracias al globo.

8. Sostén el globo en un lugar del espacio e imagina que es el universo.

9. Piensa en una mariposa, piensa en un tornado, piensa en tu estómago.

10. Mira el globo desde otro ángulo, pestañea rápidamente, desenfoca la mirada, acércate mucho. Disfruta al mirar las cosas desde diferentes perspectivas.

11. Aguanta la respiración.

12. Cierra los ojos con fuerza hasta ver el color naranja. Libera el aire. Abre los ojos y expándete al inhalar.

13. Relaciona tu centro con el globo, acércate y aléjate de él sin perder la conexión, observa cada pliegue de tu cuerpo. Que sea flexible y ligero no quiere decir que no sea concreto.

14. Toma a alguien de la mano.

15. Inhala, exhala. Comparte tu respiración, comparte tu tiempo.

16. Haz una pausa.

17. Lánzate al suelo.

18. Repite la lista cambiando algo.



Obra DAVID 2017. Foto: Jorge Velásquez

1.3 El globo, nuestro espacio

Poner un globo en el espacio, ya sea para decorar una fiesta o para abordar una exploración de movimiento, pondrá un acento e inevitablemente algo cambiará, generará un efecto tanto en ti como en el espacio; quizás te lleve a una sensación de liviandad, o quizás de riesgo al pensar que pueda explotar en tus manos. Esta sensación es el lugar que queremos para nuestro encuentro.

Estamos dentro del globo, un espacio flexible, posible y potente pero delicado, que requiere de un trato cuidadoso y atento. Pensarás que somos caprichosas y necias por pedirte tantas cosas. Tienes razón, lo somos. Pero te aseguramos que nuestra insistencia tiene su foco. Creemos en la posibilidad de construir un mundo utópico, una relación soñada, un futuro mejor que nace del presente del que somos parte: reafirmativo en el sí. Sin embargo, necesitamos cómplices para llevar a cabo nuestro plan, tal vez por ello estás aquí.

Este espacio flexible que disponemos para bailar, nos permite concebir que todos y todas tenemos el mismo derecho al movimiento y a la creatividad así seamos diferentes. Este globo se infla tanto que logra romper barreras de accesibilidad, y se abre para recibir a personas con diversidad funcional convocadas por su interés en el estudio del movimiento. El espacio que proponemos, y al cual te invitamos durante esta cita, es un escenario inclusivo que necesita ser habitado y recreado constantemente. Es un escenario que sobrepasa los obstáculos de discriminación e inaccesibilidad y que, pese a no proponer una estructura jerárquica, está claramente organizado.

Este globo es un espacio que privilegia prácticas inclusivas y relaciones respetuosas, que combate y desnaturaliza la marginalidad y la exclusión. Una propuesta de universo que se sostiene en la práctica corporal, ideando, desde allí, alternativas constantes, incluso, a los obstáculos arquitectónicos, con brazos fuertes, presencias contundentes y puertas abiertas.

Esta práctica se diferencia de aquellas que son realizadas exclusivamente para personas en situación de discapacidad, así como también de las propuestas que orientan su trabajo hacia la repetición de unos pasos ya establecidos o a replicar estéticas tradicionales basadas en la homogenización de movimiento y cuerpos entre sus bailarines. Por el contrario, el trabajo pedagógico, artístico e investigativo de ConCuerpos ha demostrado la importancia de la colaboración para el empoderamiento personal y colectivo, así como el aprovechamiento de la diferencia como origen y herramienta para la creación.

La esfera de la danza inclusiva propicia la resignificación y transformación de aquellos prejuicios y discriminaciones que puedan acompañar a la discapacidad. En este globo, la diversidad funcional detona un sinfín de reflexiones sensibles, teóricas y epistemológicas que, a su vez, y afortunadamente, se incorporan y tramitan desde la práctica. Así, en el espacio para la diversidad se abre paso, no sólo a una gama variada de movimientos físicos, sino también de relaciones y experiencias. Por ello, el espacio que recrea la danza inclusiva, nuestro globo, es una forma de ‘desmedicalizar’ y replantear con nuevas miradas el cuerpo de las personas con limitaciones, y de cuestionar

las perspectivas con que interactuamos entre nosotros, en el nivel emocional, social, artístico y político.

Para que un escenario de esta naturaleza sea posible, proponemos tres elementos sobre los que volver la mirada permanentemente: la empatía, el tiempo y el uso de metodologías multiniveles. Como lo plantea el psicólogo Mark Davis, la empatía se trata del “conjunto de constructos que incluyen los procesos cognitivos y emocionales de ponerse en el lugar del otro”⁴. Es decir que esta propuesta de convivencia necesita de sujetos empáticos que reconozcan las posibilidades del otro en función de sus capacidades y limitaciones reales y no desde los imaginarios o expectativas propias. Lo cual se incentiva a través del ejercicio artístico y el estudio del movimiento con cuerpos diversos, desde una perspectiva sensible. La vivencia de bailar juntas nos acerca, nos dispone ya no desde el miedo, sino desde la aventura y el placer por la experimentación. En ese intercambio con la otra es posible vislumbrar algunos de los elementos que configuran su complejidad: sus ideas, sus sentires, sus saberes, sus preguntas, etc. Así como también, la otra puede acercarse a mi singularidad. Gracias a estos intercambios podemos conocernos y valorar el ser que tenemos enfrente, es decir, ‘ponernos en sus zapatos’.

En este sentido, es importante promover una relación empática que soporte la construcción de un conocimiento colectivo, dando lugar a la emoción y a la afectación. “Un

.....
4 DAVIS, Mark citado por FERNÁNDEZ-PINTO, Irene y LÓPEZ-PÉREZ, Belén en “Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión”. Anales de psicología 2008, vol. 24, nº 2, diciembre, Murcia, 2008. p. 284-298.

cuerpo afecta a otros cuerpos distintos o es afectado por ellos; este poder de afectar o ser afectado define también a un cuerpo en su individualidad”⁵. Afectarse y afectar, dentro del marco de la danza inclusiva, significa tener la capacidad de comprender las necesidades individuales y colectivas, lo que a su vez genera un ambiente propicio para la investigación, la creatividad y la expresividad. Por ello, nuestro globo es un espacio que respira gracias a la interacción empática de sus integrantes y en el que las habilidades artísticas son posibles gracias al tejido de confianza, complicidad y seguridad que se incentivan.

La sensibilidad para reconocer cada proceso se conecta con el tiempo, el segundo de los tres elementos planteados, esencia intangible y cuyo impacto, sin embargo, podemos reconocer rotundamente. El tiempo, variable imprescindible de la existencia que define cada centímetro de nuestra cotidianidad, a su vez, da forma a este globo que te compartimos. Aquí dentro el tiempo es un andamiaje flexible y moldeable y está irremediablemente entremezclado con los cuerpos, las preguntas, las necesidades y los deseos.

Consideramos que una práctica se declara inclusiva cuando los tiempos de cada participante son reconocidos. Todas las personas tenemos temporalidades diferentes, ritmos de aprendizaje que varían según nuestras características psicológicas, físicas, emocionales y cognitivas. Las necesidades de cada sujeto son diferentes y ameritan la

.....
5 DELEUZE, Guillaume. Spinoza: filosofía práctica. Barcelona, Tusquets Editores, 2001. p. 150.



Clase Permanente de ConCuerpos 2013. Foto: Jorge Velásquez

atención justa para que cada quien se encuentre cómoda e incluida en las clases o creaciones.

Para entender mejor esto, retomemos la experiencia de la Clase Permanente que tenemos en Bogotá y traigamos a colación tres ejemplos de temporalidades diversas: Ingrid, participante con limitación visual necesita un tiempo al inicio de la sesión para reconocer el espacio y conseguir desplazarse en él confiada, sin su bastón, ni la permanente compañía de alguien más. Natalia necesita que la profesora ofrezca varias oportunidades con un mismo ejercicio para así poder probarlo de pie, usando sus bastones, sentada en una silla o en el piso para al final tomar la decisión de cómo hacerlo. Katherine, participante con Síndrome de Down, demanda una clase dinámica y con constantes cambios de ejercicios para mantenerse atenta. Como estos, cada caso requiere estrategias pedagógicas creativas que permitan tiempos pacientes, repetitivos o acelerados según las necesidades de cada participante, de cada grupo y de cada día.

Para ahondar en este asunto recurramos a dos personajes de la mitología griega: Kronos y Kairós. Kronos es un dios que vive siempre en función de los resultados y las metas. Tiene una necesidad por devorar a su alrededor para permanecer en el poder. Engulléndolo todo se sostiene infinito. Por su lado, Kairós, menos presuntuoso, no se pregunta por el futuro, por el pasado, ni por el mérito; existe por sí mismo y encuentra su valor en la oportunidad espontánea que ocurre a cada instante. Es el pedacito de gloria que ofrece el momento. Libre de las expectativas, independiente de una cronología, se

realiza *ipso facto*. Kairós es grandioso por su cualidad de habitar la oportunidad, de experimentar la genialidad de cada instante⁶.

Este tiempo aparece entonces como pieza fundamental para el engranaje del espacio que requiere la inclusión. En el encuentro entre personas con velocidades tan diversas para experimentar el mundo, el tiempo deja de ser imparale y métrico para expandirse y distenderse según la naturaleza de cada situación. Por eso, en nuestro globo, la danza no solo se cuenta 5, 6, 7, 8 sino con todos los demás números. Se cuenta con respiraciones, con gestos, sin cuentas; y se cuenta de 2,578 maneras diferentes.

El consejo es tomar riesgos, salirse de la estructura convencional y posibilitar formatos diferentes de clases en donde lo primordial no sea necesariamente el producto final, sino el acontecimiento, la oportunidad de jugar, explorar, cuestionar, sentir. Arriesgarse a proponer una sesión en silencio, una coreografía sin tiempo, un ir y volver entre la exploración técnica y el juego. Así también, el consejo es enunciar explícitamente que no hay afán, que a veces para avanzar hay que retroceder.

Con esto claro, se hace evidente que participar de espacios en los que el tiempo se pliega y despliega en favor de los múltiples ritmos de asimilación y expresión, requiere de disposiciones empáticas. No se trata de doblegarse, de disminuir la exigencia ni, mucho menos, de negar las propias necesidades en servicio del otro. Sí es desaco-

.....
⁶ NÚÑEZ, Amanda. *Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós*. Publicación sobre arte, diseño y educación, n.º. 4, 2007, pp. 2-3.

modarse en un sentido amplio, atender a lo qué ofrece el encuentro y ser flexible ante él. Ser creativa con las estrategias que tengo abrazar a la otra como ella es. En coherencia con lo anterior, proponemos un principio transversal a todos los espacios de práctica: no se obliga a nadie a hacer algo que no desee. La resistencia frente a ciertos ejercicios y pautas por parte de los participantes es, a su vez, la oportunidad de desplegar rutas alternas y echar mano de recursos inesperados. En vez de forzar, mejor crear en conjunto una nueva metáfora, un ejercicio inédito que todo el grupo puede probar. Se trata de actualizarse en el instante mismo para asimilar esa afortunada desobediencia y transformar un aparente problema en una oportunidad real de creación.

En la multiplicidad de temporalidades encontramos otro elemento constitutivo de este globo: las metodologías multinivel, pues la diversidad también se refleja en los niveles de experiencia de cada quien en materia de movimiento. No, no es sencillo. Es todo un reto pues pareciera que el lugar del maestro o maestra implica la gigantesca responsabilidad de satisfacer a todo el mundo por igual. Bueno, a veces es posible, a veces no. Sin embargo, en ese intento se comprende que así como algunas personas merecen un tiempo más calmo, hay otras con niveles más avanzados que requieren ser retadas en su justa medida. Este es el caso de muchas bailarinas y bailarines sin discapacidad que participan del encuentro y que también deben beneficiarse de él.

Tampoco se trata de relegar las virtudes de los estudiantes avanzados a los tiempos y variaciones de aque-

llos en niveles iniciales, pues todos deben sentirse incentivados. Como lo enuncia el maestro Adam Benjamin en su libro *Making an Entrance* 2002, es muy importante que un grupo inclusivo no limite a sus bailarines avanzados ni a las personas sin discapacidad.

Si los estudiantes con o sin discapacidad de tu grupo tienen un bajo desempeño, entonces ellos deben buscar otro lugar para alcanzar su potencial (...) La prueba de fuego es si aquellos con más experiencia están teniendo que bajar sus estándares, o si están siendo impulsados a extender su alcance en encuentros con diferentes cuerpos y diferentes formas de percibir. Para decirlo de manera muy simple, la integración implica un enfoque que exige lo mejor de todos, no sólo de los participantes con discapacidad*. 7

Para afrontar estas situaciones, es posible que se requiera dividir los grupos por niveles o que incluso se aconseje a la persona que tiene un nivel significativamente diferente que complemente su formación en otros espacios. No obstante, es importante reconocer que muchos de los espacios inclusivos traen consigo el reto de los múltiples niveles y por ello otra de las estrategias recomendadas es conformar un equipo para ofrecer las clases entre varias personas. Por ejemplo, hacer duplas de maestras y contar con asistentes o monitores, al igual que involucrar a las personas con más antigüedad en el grupo para acompañar a las nuevas.

.....
7 BENJAMIN, Adam. *Making an Entrance. Theory and Practice for Disabled and Non Disabled Dancers*. London: Routledge, 2002. p 74.
* Traducción de las autoras.



Proceso de creación obra Trayecto Pendiente 2010. Foto: Jorge Velásquez.



Proceso de creación obra Trayecto Pendiente 2010. Foto: Jorge Velásquez

Así mismo, es importante dar el tiempo para que cada persona pueda proponerse sus propias metas en relación a los objetivos generales de la clase. De este modo, la maestra comparte sus intereses investigativos con el grupo y cada quien se posiciona frente a ellos. Propiciar momentos de observación activa, dar tiempo para compartir vivencias y sentires, tener conversaciones individuales, entre otras, son acciones que conllevan a generar procesos de autoevaluación que responsabilizan al estudiante frente a su propio proceso formativo.

El espacio que proponemos debe suscitar un diálogo permanente entre capacidades e intereses, y así articular a los participantes en una negociación que, ojalá, satisfaga a la mayoría, y a la vez, de espacio a cada quien. Es de suma importancia incentivar la capacidad de identificar las propias necesidades y proponer en relación a ellas un plan individualizado de crecimiento. Cada quien crea su propio modelo, aprende a aprender y sopesa con su propia balanza. Sin embargo, no podemos olvidar que es gracias al compartir y a la relación empática con los otros que cada persona se encuentra. La vivencia en colectivo se caracteriza por brindar un disfrute único que sostiene el crecimiento individual.

Como conclusión, podemos afirmar que la empatía es un recurso primordial en un ambiente inclusivo. Esta conlleva al respeto de los tiempos de cada quien y a valorar los múltiples ritmos de aprendizaje. También permite atesorar el instante del presente y a ser creativos frente a las dificultades. En este globo expandido es importante compartir la responsabilidad de la enseñanza y el aprendizaje pues el objetivo es destacar por igual lo mejor de cada participante.

1.4. EL EFECTO MARIPOSA

Creemos en la importancia de construir espacios colectivos, en el poder de la transformación a través del tiempo.

Estamos seguras de la incertidumbre, pues nos encantan las sorpresas.

Nos maravillamos con cada clase, obra y encuentro.

Creemos en la honestidad, en las infinitas posibilidades de hacer las cosas y en la sentencia de que cada quien puede crear su propio modelo.

Cedemos ante el tiempo que cada experiencia necesita y confiamos en la magia.

Creemos en el orden perfecto del caos y compartimos las responsabilidades.

Valoramos la riqueza de la escucha y del encuentro de la diversidad.

Dudamos de los poderes instalados, de las técnicas hegemónicas, de las bellezas simétricas, de la rentabilidad del tiempo, de la danza misma.

Cuestionamos para seguir abriendo espacios y tiempos soñados pues nos interesa el proceso y no solo el resultado.

Escribimos para hacer posible esa cita contigo, para darle volumen a nuestra voz y potencia a lo sutil, a lo pequeño, a lo interno; que justo en este momento se expande por tus poros.

Poder de poderes desde lo que puedes.

Creemos en la magnificencia de acciones tan minúsculas como sentirnos en la distancia, observarnos con las manos, escucharnos con los ojos y ser juntas, un mismo cuerpo.

Somos idealistas, nos inspira el aleteo de una mariposa que genera efectos al otro lado del mundo...

Aquí estamos escribiendo estas palabras al tiempo que resuenan en ti como un aleteo.

¿Sigues aquí?

Da tu 100% y permite la sorpresa.



Seguramente habrás escuchado hablar del *efecto mariposa*, un concepto asociado a la teoría del caos. El término fue establecido por el meteorólogo estadounidense Edward Norton Lorenz en 1973 y tiene origen en el principio cuántico de que todo y todos estamos interrelacionados de manera involuntaria y general. Como lo menciona Bonev⁸ La teoría dice que en un conjunto de variables, la modificación en alguna de ellas, por sutil que sea, puede generar consecuencias y alteraciones magnificadas, transformando la totalidad del sistema.

A pesar de que esta propuesta surgió en el marco de estudios y análisis climáticos, invita a reflexiones en otras áreas del conocimiento. La imposibilidad de predecir y prever con exactitud el alcance último de cada acción, instauration consideraciones sobre el poder, el futuro y el caos, en los que las consecuencias son el eje central. Sin la pretensión de responder al fenómeno científico la experiencia de ConCuerpos nos revela que allí hay un lugar muy importante no sólo para la danza sino también para las prácticas de inclusión y la pedagogía en general. Que el movimiento de las alas de una mariposa puede generar repercusiones a gran escala en la fuerza del viento al otro lado del mundo, provocando un tsunami, nos lleva a preguntarnos por los efectos de nuestra práctica más allá del salón de clases o del escenario, especialmente cuando sabemos de la dimensión política de nuestro quehacer encarnado.

.....
8 BONEV, Boyan Ivanov. *Teoría del caos*. s.f. pp. 3-7

En el campo de la pedagogía los aleteos son constantes y es importante tener en cuenta que cada acción que realices, con o sin intención, generará cambios significativos en el futuro posible. Es decir, todas las acciones enseñan, no sólo los temas, ejercicios o el *curriculum* son modos de transmisión de saberes, sino también la manera como te refieres a cada integrante, o invitas a usar el espacio, si mantienes un frente o prefieres el círculo. Todo comunica. Por ello, volvemos a la afirmación de que la práctica de la danza inclusiva tiene el énfasis en el *cómo* y no el *qué*. No se trata de fórmulas, ni de un catálogo de ejercicios estrella, sino del tipo de espacio que propicias, del andamiaje que construyes y de la disposición de apertura con el que te dispones a la clase. “La inclusión ‘es’ a fin de cuentas lo que hagamos de ella, lo que hagamos con ella”.⁹

Por consiguiente, no se trata únicamente de leyes y normativas, sino de acciones concretas con sujetos reales que construyen espacios específicos que sean accesibles, y que reconozcan y promuevan el trabajo desde y para la diversidad. De nada servirá tener leyes que promuevan la inclusión si la vivencia de las personas con discapacidad sigue siendo marginal y limitada como lo sigue siendo actualmente en la mayoría del mundo y en especial en Latinoamérica. Más allá de una reflexión académica, son las acciones efectivas las que generarán cambios en los escenarios. Cómo asumamos la diferencia hará la diferencia.

.....
9 SKLIAR, Carlos. “¿Incluir las diferencias? Sobre un problema mal planteado y una realidad insoportable”. *Orientación y sociedad*, 2008. p. 6.

A pesar de que la danza inclusiva es un campo pequeño dentro de la sociedad, la vivencia que ofrece tiene un gran valor en tanto que es una vivencia incorporada real y contundente, más allá de un discurso racional, que incluso puede servir de inspiración para otros campos de interés. No sobra destacar el gran valor que tiene trabajar desde la acción y el movimiento. “Es el cuerpo [el] catalizador y sedimento de las estructuras de dominación de las que son objeto las personas con discapacidad. Considerar la corporalidad como punto de reflexión prioritario permitirá, cara al futuro, superar las limitaciones”.¹⁰

Todas hacemos parte de un caos perfecto, y cualquier cambio que hagamos generará inevitablemente cambios a nuestro alrededor. Intenta cambiar la manera en que das la bienvenida al grupo, tal vez se abran clases accesibles en la Universidad. Ofrece una función gratuita en tu barrio, la próxima estrella de la danza puede estar sentada en el público. Pensamos en el futuro. Una acción pedagógica o artística es una acción hacia el devenir y tiene impactos que no sólo se traducen en la experticia de la técnica de la danza sino en la esencia de la misma. Incluso, esta idea trasciende el campo artístico y nos ubica en un lugar de continua transformación existencial. Volver a la esencia para proyectarnos significa cuestionar y evaluar constantemente nuestro quehacer y forma de ser y estar, poniendo en juego lo establecido.

.....
10 FERREIRA, Miguel. “De la minus-valía a la diversidad funcional: un nuevo marco teórico-metodológico”. En: *Política y Sociedad*, vol. 47; monográfico, M. A. V. Ferreira (coord.): *Por una sociología de la discapacidad*. Enero-abril 2010. p. 45.

Para ser bailarines, coreógrafos o maestras con efecto mariposa, es imprescindible abrir nuestra percepción e intuición, estudiar continuamente de dónde nacen nuestras preguntas y cuál es el motor de nuestra práctica artística y educativa; pues la danza inclusiva y su efecto mariposa tiene su poder en la flexibilidad de las metodologías propias.

Los diferentes efectos vendrán dependiendo de si se utilizan metodologías que contemplan al cuerpo y la persona como un todo que expresa, aprende y crea en relación a sí y al medio, o si se usan metodologías castradoras que igualan técnica de danza a doma del cuerpo. Y los efectos serán iguales, liberadores y expresivos o castrantes, para todas las personas, ya sean denominadas con o sin diversidad.¹¹

Creemos en la posibilidad de que personas libres y expresivas transformen y trasciendan los teatros y las salas de danza, que haya un efecto de empoderamiento en donde el movimiento sea la voz de quienes no han sido escuchados y así sus espirales lleguen a todos los escenarios y plazas. Sabemos que no somos capaces de dimensionar el alcance de los que hacemos y vivimos, pero confiamos en que no se trata de algo menor. Tenemos la certeza de que algo de lo que proponemos en una clase, en un proceso artístico-creativo o en una conversación como la que tenemos en éste momento tú y nosotras, representa la alteración de un complejo sistema de ideas, sentires,

.....
11 BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2015. p. 400.

pensares, razonamientos, acciones y disposiciones que ineludiblemente serán transformadores.

1.5. El suelo

Habitamos el suelo para nivelar nuestras miradas y encontrarnos en la fuerza de gravedad de nuestros cuerpos, para cambiar la perspectiva y bailar en un rango horizontal. El suelo, la capa más alta de la corteza terrestre, es, en sí misma, una inmensa piel que nos recibe, se moldea, nos soporta, nos abraza. El suelo es un cómplice con el que bailamos, es un algodón, un beso, un inmenso chocolate, es agua, canción y eco.

En un mundo de verticalidades, de rascacielos, de ascendencia, nos lanzamos al suelo como un acto de resistencia. Viajamos hacia lo profundo, lo interno, comprendiendo lo grave de la gravedad para dar paso al crecimiento multidireccional, al pensamiento en espiral, al conocimiento gestado desde el cuerpo.

El suelo es la base que nos sostiene, el soporte primario de nuestra existencia, la superficie sobre la que nos desplazamos y, sin duda, es imprescindible para quienes nos aventuramos a bailar. Por ello, nos interesa descubrir las relaciones que existen entre el suelo y los cuerpos, entre el suelo y el movimiento.

Además, es uno de los aliados primordiales de la danza inclusiva en tanto que para muchas personas que usan apoyos para su movilidad el piso se convierte en un espacio de libertad que permite el movimiento independiente. Entrar en él permite zafarse de dispositivos,

encontrar rutas alternativas de desplazamiento y reconocer las capacidades cinéticas propias. De esta manera, se estimula la autonomía y se incentiva el empoderamiento corporal para investigar y arriesgarse a asumir otras variaciones de sí misma y del mundo en que existe. Más que un soporte, el suelo es nuestro compañero de baile, pues no lo utilizamos sino que lo experimentamos: no sólo bailamos sobre el suelo, sino que bailamos con el suelo, en una relación liberadora a través de la entrega.

La autonomía que tanto valoramos se expande, así, gracias al él. No solo por la posibilidad de descanso o reposo que brinda una superficie horizontal, sino especialmente por la construcción de una relación que invita a descubrir nuevas posibilidades de movimiento y encuentro. Esta relación involucra un juego con la gravedad y el propio peso en donde hemos encontrado 2.587 posibilidades de movernos como rodar, deslizar, empujar, soltar, derretir, lanzar, arrastrar, etc.

La gravedad, además de ser una fuerza física que nos atrae hacia la superficie terrestre, es también una cómplice del movimiento, una fuente de impulsos, una pulsión amiga de la cual nos valemos para investigar, desarticular y entrenar cuerpos potentes. La gravedad nos permite soltar, dejar descansar la voluntad y la fuerza que nos exige la verticalidad para abrir campo a la horizontalidad, a una horizontalidad expandida.

Perdiendo el temor al suelo, podemos subir hacia el cielo y regresar, seguras de que no nos lastimaremos porque conocemos herramientas y técnicas. Pero, sobre todo,

porque ha dejado de ser la superficie que nos enseñaron a rechazar. En el ejercicio de intercambiar movimientos con el suelo, sus significados se transforman y se hace atractiva la idea de estar ahí. Deja de ser el terreno de la derrota, o el lugar impuro, para convertirse en un lienzo inmenso en donde dibujar y desdibujar a nuestro antojo.

Es por ello que son de gran importancia las maneras como nos relacionamos con la gravedad y las investigaciones que hacemos sobre las rutas para ‘entrar y salir del suelo’. Igualmente, indagamos los medios para ensancharlo, expandirlo y fundirnos en él. El suelo nos permite un nuevo sostén: bajar de la silla y dejar de lado las muletas y bastones para entrar en contacto y en relación directa con el peso, la gravedad y la horizontalidad, permitiendo la existencia de un cuerpo autónomo que puede viajar y desplazarse de diversas maneras. En síntesis, es la oportunidad de expandir el vocabulario de movimiento.

El suelo estaba allí, presto a ser acariciado y a cambio, él servía de sostén y base para generar la curiosidad por lugares intransitados. Aprendí, o acaso confirmé, que el único requisito es el cultivo de la imaginación y del deseo. Recuerdo que en una de aquellas sesiones pude hacer un volatín (increíble avance en la comprensión de mi cuerpo) y logré evocar el movimiento de las olas del mar, así como del viento con el que las olas se encuentra.¹²

.....
12 Carta de David Bernal Vera, participante usuario de silla de ruedas de la Clase permanente de ConCuerpos y bailarín de la compañía profesional. Bogotá, septiembre de 2016 (Puedes encontrar la carta completa en la sección de ejercicios, p. XX).

Bailar con el suelo no significa estar únicamente en un nivel bajo, pues la gravedad está presente todo el tiempo. Esto es importante pues para algunas personas no es cómodo bajar de su silla e ir al suelo, lo cual es una opción igualmente válida. Las maneras de relacionarnos con él son reales desde cualquier nivel de altura, y se potencian cuando nos permitimos afectar y ser afectados por él de manera consciente. Es decir, toda transferencia de peso, caída, e incluso, desplazamiento, conlleva una atracción entre nuestra piel y la piel de la tierra. Es posible, por lo tanto, jugar con la gravedad y la superficie de apoyo de múltiples maneras.

El estudio de las entradas y salidas de la superficie que nos soporta, nos permite ser conscientes de la fuerza física que utilizamos para y en el movimiento. Aprender a usar la gravedad hace de la caída una potencia en vez de un evento inesperado y peligroso. La entrega del peso nos permite regular el esfuerzo y dejar de lado el control absoluto, para dar paso a las posibilidades de la escucha y el aprovechamiento de la inercia. Además, es desde la relación con el suelo que tenemos un contacto especial con la realidad, con lo tangible que se vuelve referencia interna para el reconocimiento propio y del mundo. “Podríamos decir que en la danza contemporánea el suelo se ha convertido en nuestro espejo. El suelo, y el cuerpo en contacto con el suelo, me dan las referencias de dónde está mi cuerpo. En vez de tener la referencia por una imagen, tengo la referencia táctil primero por el suelo”.¹³

.....
13 BRUGAROLAS, Marisa. “El cuerpo plural: la irrupción de la diversidad en la danza”. En: IX Jornadas sobre la inclusión social y la educación en las artes escénicas. Cuerpos en movimiento, 2017.



Taller Especial de DanceAbility 2010. Foto: Jeremy Vega.

Así, decimos que en el suelo nos encontramos en un espacio democrático y común. Es en este estudio corporal que mencionamos, donde nos encontramos todos y todas por igual e independientemente del nivel técnico o de experticia. Por ello, prácticas como la Improvisación de Contacto, en donde el uso de la gravedad y el piso

es fundamental, abrió las puertas a un nuevo rango de personas.

Con la aceptación y la reivindicación de la caída y también de la desorientación, desde un punto de vista físico y espacial, el contact improvisation invita a una nueva

relación interpersonal y pedagógica que radica en la accesibilidad. Esto significa que, independientemente de la experiencia, profesionales o bailarines avanzados pueden bailar con principiantes y ‘no bailarines’.¹⁴

De igual manera, técnicas como el *release*, *piso móvil*, *volando bajo* y lo que se llama en general ‘trabajo de piso’, son una importante inspiración para la danza inclusiva. Además de usar primordialmente el suelo, estas técnicas son en sí mismas accesibles al fundamentarse sobre principios de movimiento más que en formas determinadas.

Por otro lado, consideramos que habitar el suelo, bailar con él, es un acto de resistencia. Apelar a este espacio es también la manifestación de que otras configuraciones de sistema y relacionamiento son posibles, pues se trata de cuestionar a la verticalidad en su acepción de imposición y jerarquía. Entonces, aparece la relación con la horizontalidad en su acepción más política: estar en el suelo disminuye la brecha entre niveles y diluye el imaginario de que uno es más o menos que otro. Hacer un círculo en el piso, abre la posibilidad de compartir vivencias que tienen el mismo valor y permite, sin desconocer su mayor o menor experiencia, ver al otro desde un mismo plano.

En nuestra experiencia, el suelo es nombrado de distintas maneras y se le otorgan adjetivos que modifican su experiencia. La superficie se convierte, así, en un medio maleable, en ocasiones acuoso, líquido, dulce, rígido, compacto, espumoso. Junto a él, construimos una rela-

.....
¹⁴ BROZAS POLO, María Paz. “La accesibilidad en la danza Contact Improvisation”. En: Arte y movimiento. N° 8. Junio, 2013. Universidad de Jaén. p. 38.

ción de soporte y apoyo mutuo, igual a la que construimos cuando bailamos con alguien más.

Como conclusión, decimos que el suelo es terreno fértil tanto para plantas, como para el estudio de la danza. Es un espacio que permite la resignificación de las capacidades y el empoderamiento de los cuerpos. Y todo eso nos lanzamos a probarlo completamente descalzas: sin zapatos caemos al suelo para sentirlo, para modelar con orgullo los callos que nos deja su paso por nosotras. Nos arrojamos para estar allí, en un ejercicio que nos involucre a todas, mirándonos frente a frente, espalda a espalda, codo a codo y así encontrar que tal vez, antes de levantarnos con afán para aparentar que no ha pasado nada, vale la pena quedarse y bailar, bailar para saber con certeza que sí pasó y que seguirá pasando. En un mundo de verticalidades, de rascacielos, de ascendencia, nos lanzamos al suelo como un acto de resistencia.



¿QUIÉNES? LAS VOCES DEL ENCUENTRO

Un encuentro va más allá de la coincidencia en un mismo espacio por parte de varias personas. El encuentro se construye, se permite, se busca, se propicia. El encuentro es ante todo un ejercicio de libertad. Siempre hay un motivo para el encuentro y una transformación después de él. Para que el encuentro sea posible es necesaria la construcción de un otro, al cual se le reconoce una singularidad que le hace particular y con la que hay posibilidad de diálogo. “Educar es tener con quien hablar”¹. Todos podemos ser maestros, todas estamos prestas a aprender. Somos partícipes activos del encuentro y de aportar a la construcción de un aprendizaje colectivo, en tanto que este depende de que cada persona esté dispuesta a ser maestra como aprendiz. Es decir, la construcción de un espacio orgánico y flexible es una responsabilidad compartida que requiere de presencias contundentes y de un estado común de escucha.

Cuando me empodero y mi cuerpo se vuelve fuente de conocimiento, puedo compartirlo con los demás en una relación que lo valora. En ese momento, el aprendizaje

deja de marchar en una sola vía para empezar a deslizarse por un ocho infinito. No sólo soy receptor o replicador, sino que tengo una voz válida y puedo mostrar caminos interesantes para los demás.

Como ya se ha mencionado, es fundamental comprender *cómo* se construyen las relaciones dentro de los encuentros, de cómo se reconocen todas las voces que participan de este. Las relaciones como maestro-estudiante o coreógrafo-bailarín no pueden responder a jerarquías verticales si se quiere trabajar desde perspectivas incluyentes. Por el contrario, deben estar basadas y fundamentadas en el respeto de la voz de ambas partes, sin perder el valor propio de cada rol.

Para contrarrestar los efectos silenciadores de las situaciones de discriminación presentes en nuestro contexto, es importante propiciar la opinión y propuestas de las personas con discapacidad en las clases y creaciones. De hecho, es de vital importancia hacer el ejercicio de mirar las singularidades desde otra perspectiva para darles el valor que se merecen. Lamentablemente todavía seguimos viendo en nuestras clases que muchas de las

personas con discapacidad toman un paso atrás y guardan silencio, cuando se pide una opinión o sugerencia al grupo. Y no precisamente porque sean tímidos, sino porque han estado acostumbradas a que sean otros quienes hablen por ellas, o porque sus manifestaciones han sido en el pasado objeto de crítica e incluso burla.

La inclusión es un proceso constante que demanda acciones y esfuerzos asiduos para superar las barreras físicas, simbólicas y emocionales que aún existen. A continuación, encontrarás tres voces traducidas en escritos preciosos de algunas personas que van a nuestros encuentros: una bailarina de la compañía que hace un manifiesto, una maestra que le escribe una carta a su hija para contarle sobre las clases de danza inclusiva, y una participante de un taller que nos comparte sus reflexiones. Te invitamos a escucharlas con el corazón.

Instrucciones finales

19. Respira profundamente.
Inhala, exhala. Lleva la mirada hacia tu interior, inhala, exhala. Cierra los ojos.

20. Abre los ojos, dibuja con la mirada, retíñe con tus ojos el espacio y los cuerpos. Sí, hay más personas en esta cita.

.....
¹ ANTELO, Estanislao. “Nada mejor que tener un buen desigual cerca”. En: Campinas. Abril, vol. 24, N° 82, 2003. p. 256.

2.1. MANIFIESTO DE UNA BAILARINA EN SILLA DE RUEDAS

La bailarina dejará dignamente su posición de persona en situación de discapacidad y empezará a conocer su cuerpo, desplazamiento y movimiento, para reconocerse como un sujeto capaz y propio.

En el grupo en el que se encuentre tendrá claro su espacio, disposición y entrega. Hará parte de un todo y comprenderá su lugar dentro del elenco.

Es importante que la bailarina identifique y disponga de la posibilidad de coexistir con la silla como una extensión de su cuerpo. La inclusión de la silla en el movimiento será de manera consciente y efectiva. Por ejemplo, a través del reconocimiento y exploración de la silla y sus significados.

La bailarina siempre podrá verbalizar sus sentimientos con el grupo: su capacidad para decir “Sí” o “No” será respetada.

Podrá siempre modificar los ejercicios para la comodidad del cuerpo. Tendrá la oportunidad de adaptar el movimiento a su cualidad. Será consciente de su labor, no sólo como bailarina sino como un sujeto activo que contribuye y lo da todo por un cambio que marca una nueva valoración de la subjetividad.

La bailarina en silla de ruedas entenderá y valorará su presencia y movimiento como único. Dignamente se llevará el mensaje y educará con su movimiento la intención de ser parte de un todo. El agenciamiento del cuerpo diverso será el principio del poder.

La bailarina no parará. Aprenderá y enseñará a otros lo aprendido. Ayudará a resignificar su propia condición.

María José Rodríguez
Bailarina de la Compañía ConCuerpos.



Proceso de creación de la obra DAVID 2017. Foto: Jorge Velásquez.

2.2. CARTA A LIOUBA

Hola mi querida Liouba,

¿Recuerdas los sábados que me iba y no jugaba contigo? Pues estaba dando clase, haciendo bailar a otros niños como tú.

Eran animales, monstruos, señoras, señores, piedras, soles, cascadas los que tomaban las clases.

Un día se me ocurrió jugar a ser magos, imaginar tener poderes que salían de nuestras extremidades y estos poderes hacían moverlos a ellos, hacerlos saltar, caer, girar, balancearse. Pero les decía que tenían que creer que sí existían estos poderes y que cada uno podía hacer mover el mundo a su antojo.

Algunos de estos monstruos, cascadas, señores, señoras, soles y piedras podían tener poderes moviéndose mucho, rugiendo como tú lo haces, o simplemente con el pestañear de sus ojos.

Al final de la clase terminaba muy cansada, como cuando tú me pones a hacer todas estas cosas.

Te quiero mucho mi 'monstroca' preferida.

Atentamente,

¡La mamá más linda!

Bellaluz Gutiérrez,



Obra Singular 2015. Foto: Jorge Velásquez

2.3. INFINITAS POSIBILIDADES: CONSEJOS PARA EL ENCUENTRO

Maestra invitada de la Clase permanente de danza inclusiva de ConCuerpos en 2016 y 2017.

En cada momento recuerda que lo fundamental es el amor, el amor por ti mismo, por el otro, por lo que haces, por la naturaleza; el amor en la manera de relacionarse, en las decisiones, en todo.

Por cierto, no basta recordarlo, hay que hacerlo y esforzarse por vivirlo.

En el encuentro con otro y otros, lo más importante es generar una conexión de corazón a corazón.

Escúchate. Lo que te dicta la intuición suele ser el mejor camino a seguir. Funciona tanto en la vida como en las exploraciones de movimiento.

Quien lidera o facilita los procesos es quien más debe estudiar. Su práctica e investigación personal, así como su apertura para aprender de los demás deben ser acciones constantes. Se trata de un viaje que fluye permanentemente de adentro hacia afuera y viceversa.

Es clave preparar y planear el trabajo a desarrollar. Sin embargo, evita apegarte a los esquemas, despréndete de los resultados. No tenemos control de nada, y esto es aún más cierto en el encuentro con otros, no podemos predecir o forzar a los demás a actuar como quisiéramos. Toda experiencia, y en particular la experiencia pedagógica, implica una entrega profunda y al mismo tiempo un gran desprendimiento. Siempre será una construcción conjunta que no obedece a tu voluntad.

Nadie conoce tu cuerpo, tu mente y tu espíritu como tú mismo. Por eso, en las propuestas en las que te involucres (formación, creación, investigación, etc.), debes activar tu ojo y oído interno, estar muy atento a tus posibilidades, tanto para entregar tu máximo posible, como para detenerte en el momento preciso para ti. Recuerda que lo primero es el amor, y ese amor empieza por ti, manifiéstalo a través del cuidado y el respeto que te profesas.

La aproximación y el encuentro con otros es un reto, no sólo en lo que involucra el cuerpo y el movimiento, sino en general en la vida cotidiana. Es por esto que resulta

fundamental entrenarnos en cómo nos relacionamos con los demás. La mirada, el manejo del espacio, la energía, las distancias, las cualidades de movimiento, los silencios, el contacto, todo es relevante, y la manera de ganar experticia en esto es lanzarse a la acción.

Esos denominados ‘otros’, en genérico, son seres de carne y hueso como tú y como yo. Si te gustan o te disgustan no es tan relevante, el punto es recordar que somos tan iguales como distintos. Vivimos momentos felices y tristes, hay cosas que hacemos muy bien y otras no tanto, tenemos sueños y frustraciones, inseguridades y certezas. Pero la experiencia, la manera de asumir, las elecciones, el carácter, el cuerpo, todo es diferente y marca la manera como somos y como hemos construido nuestra realidad.

Finalmente, cree en ti mismo. Confía. Comparte en los espacios de danza, de movimiento y vida, de la manera más honesta que puedas. No hay casualidades, así que no es en vano que yo escriba esto y que por alguna razón haya llegado a tus manos.

Silvia Bernarda Matuk Otálvaro, participante del Taller de formación a formadores en danza inclusiva de ConCuerpos en 2017.

2.4. Somos políglotas

El ejercicio de comunicar no puede separarse de la comunidad que realiza ese ejercicio. Si buscas consolidar una comunidad amorosa e incluyente debes tener en cuenta el uso de diversos lenguajes y el cuidado de la palabra. “Hoy en día, aquellos de nosotros quienes estamos involucrados con la discapacidad de alguna manera sabemos que el lenguaje, más que cualquier otra cosa, es lo que con mayor frecuencia amenaza nuestro equilibrio y continúa limitando las expectativas”².

El lenguaje oral, además de ser un medio para transmitir ideas, también devela valores, posibilidades de relacionamiento y una visión sobre el otro. Por ello es importante cuidar las enunciaciones y las construcciones que hacemos con las palabras. Decir no es sólo decir, hay en ello un ejercicio de poner en juego las habilidades personales para contener, incluir y abrazar a todas las personas que escuchan, observan y participan del encuentro; para no generar relaciones u oportunidades asimétricas de poder.

Las maneras en las que se comunica se valen de la empatía, intuición y respeto como pilares fundamentales para construir una propuesta de transformación

2 BENJAMIN, Adam. “Making an Entrance”. En: *Theory and Practice for Disabled and Non Disabled Dancers*. Londres: Routledge. 2002.
*Traducción de las autoras.

constante. El discurso no está hecho ni dado, la escucha de quien comunica es la que guía las maneras acordes a cada momento. Siempre se puede encontrar un modo más incluyente de enunciar las pautas y generar un escenario de no discriminación.

Cuando estamos junto a corporalidades evidentemente disímiles, la diferencia es la posibilidad de fortalecer cualquier proceso siempre que todas las personas nos sintamos abrazadas por los enunciados. En este sentido, es bueno cuestionar los modos de expresar las pautas, las indicaciones o acciones dentro de la clase. Buscando encontrar modos más amplios de enunciación. *Desplazar* es un verbo más incluyente que *caminar*, por ejemplo. Si eres maestro o maestra, puedes valerte de las características y pautas espaciales para enriquecer tus descripciones. Así, referirse a los niveles alto, medio y bajo pueden ser más útil en vez de usar los vocablos que se refieren a una corporalidad específica como *ponerse de pie*. En ese caso se podrías usar “vamos al nivel más alto”. Del mismo modo, en vez de usar “hablar en clase” puede ser más incluyente usar “comunicarnos en clase”, algo que todas las personas podemos hacer así sea a través de distintos medios: “Se trata de utilizar una terminología que reconozca las diferencias y las catapulte para sacar las posibilidades que ofrecen”³.

Además, en tanto que el lenguaje verbal no es siempre suficiente, es de suma importancia confiar en el cuerpo y

3 BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. 2015. p. 440.

en la inteligencia que este encarna. Al partir de la conexión profunda que genera la presencia y la apertura hacia los interlocutores se pueden encontrar diversos canales de comunicación. A veces, mostrar es hablar, tocar es pronunciar y ver es escuchar. Tal vez lo que necesites en ciertas ocasiones, más que una abstracción o metáfora lingüística puede ser una mirada gentil o una sonrisa amistosa para generar una conexión con tu compañera de danza y saber exactamente qué viene a continuación. Puesto que la práctica de la que estamos tratando es corporal, estamos seguras que el cuerpo siempre encontrará las mejores maneras de comunicar.

De este modo, se hace evidente que el lenguaje no verbal es uno de los elementos esenciales que entran en juego en la construcción de escenarios inclusivos y de encuentro. Por ello, cuida también lo que dicen tus manos, tus ojos, tus cejas, tus pestañas, tus caderas. Y confía en el amor que desprenden tus manos, tus ojos, tus cejas, tus pestañas, tus caderas.

El encuentro que buscamos se construye gracias a las múltiples voces que hablan distintos idiomas y que tienen diferentes niveles comunicativos. Todos ellos igual de válidos, pues en nuestra cita no vamos a juzgar ni a imponer un lenguaje único o hegemónico. Las singularidades y la posibilidad de expresar sentimientos es lo que hace particular este escenario, todas somos participantes de él y agentes activos en la construcción de este, nuestro encuentro. El discurso tiene la capacidad y el poder de proteger y cuidar, de configurar percepciones y maneras de vivir. El discurso es el mejor aliado de quien lo

utiliza, es una herramienta expresiva a nuestro favor para lograr múltiples objetivos. Bien sea verbal, oral o físico, el discurso es el paisaje del encuentro, es el ambiente que lo propicia y es el momento para llegar a acuerdos. Es un ejercicio de gran relevancia dotarlo de sentido y tratarlo con cuidado.

Si tienes una pregunta o estás confundida, no dudes nunca en preguntarle a cada persona por el modo en el que prefiere ser nombrada y sus palabras predilectas. Tal vez descubrirás los nombres de las sillas de ruedas en el salón y aprenderás un poco de lengua de señas. No se trata de ser políticamente correctos, sino de asegurar una comunicación clara sobre la que se construyen relaciones de respeto y confianza. Por ello, en la práctica inclusiva de la danza somos políglotas, usamos todos los lenguajes, idiomas y formas de expresión que sean necesarios para que todos podamos comunicarnos.

2.5. El intérprete de Lengua de Señas

En nuestra experiencia hemos encontrado la potencia y fortaleza que tiene el intérprete de lengua de señas en nuestros encuentros. Este rol no puede quedar relegado a la función única de convertir enunciados de una lengua a otra, pues se trata de un cuerpo vibrátil, de un canal vivo que también se alimenta de la vivencia y por lo tanto es una voz más. La persona que interpreta tiene sin duda la posibilidad de expandir las posibilidades colectivas de comprensión y transmitir su conocimiento para fortalecer los ejercicios, pues su trabajo implica una alta expresividad corporal.



Obra Táctil en Venezuela 2013. Foto: Raquel Hernández.

Nuestro quehacer involucra un uso constante de metáforas porque gracias a ellas logramos expresar cualidades de movimiento de manera tal que cada quien pueda interpretarlas a su propia manera. Para la persona que hace la interpretación es necesario entender la importancia y pertinencia de dichas metáforas con el fin de transmitir las como imágenes corporales y poder compartir los caminos sugeridos; seguir potenciando las exploraciones corporales individuales y colectivas.

Es así como podemos entender al intérprete como un participante más. La potencia también es de doble vía: no sólo se enriquece el encuentro por su presencia activa, sino que el oficio mismo de interpretar se enriquece por el hecho de incorporar el conocimiento de la danza. El intérprete de lengua señas que baila el encuentro, es alguien que piensa como bailarín, que se mueve y canaliza el conocimiento, que cohesiona la experiencia y la enriquece.

En algún sentido hacemos un llamado a salir de los límites convencionales al intérprete en su quehacer y oficio en otros ámbitos laborales, puesto que estamos citados a un espacio que no involucra únicamente la suma de individualidades sino que construimos alianzas que hacen posible un encuentro, un diálogo en donde los entrelazamientos que propiciamos entre todas son los que nos constituye. De hecho, más que dar una sentencia acerca de lo que debe hacer o no un intérprete de lengua de señas en una clase de danza, ponemos en duda ciertas premisas para convertirlas en interrogantes que permitan abrir otras posibilidades.

Los roles que asumimos dentro del encuentro conllevan implicaciones importantes en las maneras de relacionarnos dentro del espacio y las posibilidades de hacer de este un lugar propio. En los códigos éticos del intérprete de señas “su papel debe restringirse a la interpretación, evitando los roles de testigo, informante o evaluador”⁴. Partiendo de este postulado, el intérprete que no es testigo o informante tampoco tendría las herramientas para compartir experiencias. Siendo la danza una práctica corporal y la práctica inclusiva de ella un espacio abierto y basado en la experiencia encarnada el intérprete de señas, al igual que todos los involucrados, tendría que verse afectado por los movimientos constantes del encuentro. Es más, desde nuestra perspectiva, el intérprete es parte vital de él y lo hace posible. Su voz gestual, sonora y metafórica también merece ser escuchada, pues su rol bilingüe le permite ofrecer reflexiones sobre el pensamiento único de las personas con déficit auditivo y de la cultura sorda. Lo cual es de suma importancia pues ayuda a enfatizar la empatía y el reconocimiento del otro desde su singularidad. “Lo que con el tiempo resulta una interacción de interdependencia fluida, al principio no lo es, y es muy importante explicarlo y repetirlo, hasta que las nuevas formas de relación son integradas por todo el grupo para que todo el mundo se sienta capaz de expresar sus necesidades y a la vez sentirse cómodo”⁵.

.....
4 PÉREZ, Yolanda y TOVAR, Lionel. “Análisis de la interacción verbal mediada por una intérprete de lengua de señas venezolana en un aula de clases bilingüe bicultural para sordos”. En: Investigación y Postgrado vol 21, Nº 2, octubre, 2006, Caracas.

5 BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2015. p. 440.

Esta es la visión que podría verse como un llamado a faltar a la disciplina pero que de ninguna manera se debe entender como una insubordinación por simple rebeldía, puesto que se trata de la visibilización de una subjetividad y experiencia valiosa. Esta valoración también da la posibilidad de entender que los roles no son estáticos y definidos categóricamente, sino que son dinámicos y vivos, como el encuentro mismo. Todo aquel que haga parte de esta cita es un agente activo en la construcción de un nosotros, de un espacio colectivo. Su voz es relevante. El intérprete de señas que baila no tiene porqué “abstenerse de hacer comentarios personales dejando ver los sentimientos e ideas propias (...)”⁶, sino que es alguien que siente confianza de su propia experiencia y alimenta la del colectivo con sus preguntas y búsquedas singulares.

No sobra mencionar que la lengua de señas, en su acepción cinética y expresiva, que hemos explorado y apropiado, ha enriquecido los procesos pedagógicos y creativos de ConCuerpos. La elocuencia de los gestos y las partes móviles de las manos, junto a sus ubicaciones y orientaciones han servido como motores de movimiento y material prolífero para muchas de nuestras obras escénicas. Encontramos en esta lengua, en su expresividad y movimiento intencional, una sustancia que nutre nuestra práctica, en tanto que nos invita a expandir nuestras posibilidades de movimiento, entender otra fluidez de pensamiento y comunicarnos con más personas.

.....
6 CORPORACIÓN COMUNIQUÉMONOS. *Cartilla del intérprete y del modelo de lengua de señas colombiana*, 2016.



¿QUÉ HACEMOS? VOLVER A LA ESENCIA

En este capítulo encontrarás nuestros fundamentos filosóficos y políticos además de nuestra visión sobre la danza. Decimos que lo que hacemos es volver a la esencia pues consideramos que la práctica inclusiva implica cuestionar la danza misma para poder hacerla accesible. Entender a profundidad los principios de cada técnica permite que cualquier persona los aplique a su singularidad, a su corporalidad única, en vez de trabajar únicamente desde la réplica o copia de los movimientos que la maestra demuestra.

Presentamos una visión amplia pero concreta sobre el cuerpo que baila y también sobre el conjunto de principios que puedes usar para sustentar una aproximación corporal que busque ser incluyente. Los dos primeros apartados explican cómo la danza inclusiva parte del valor de la diferencia y genera un empoderamiento tanto en las personas con discapacidad como en las técnicas de danza que valoran la creatividad sobre la copia de modelos pre-establecidos.

En el siguiente apartado abordamos la improvisación como paradigma del pensamiento en movimiento, como lo vienen postulando las más recientes perspectivas de

las ciencias cognitivas. Estos conceptos son nuestro sustento para entender la danza que proponemos, pues todas las personas, sin importar sus singularidades, tienen capacidad de movimiento y por lo tanto de desarrollar su elocuencia cinética y su capacidad de resolución de problemas a través de la acción sensible y creativa. La presencia y la escucha son los temas que se abordan posteriormente como principios básicos para la práctica de la danza con personas diversas.

Este camino a la esencia también nos lleva a sumarnos a la famosa frase del arquitecto minimalista Mies van der Rohe 'Menos es más'. Creemos que es importante romper con la incesante necesidad de acumulación impuesta por el libre mercado para detenerse un poco y escuchar la pregunta: ¿Qué elementos son los verdaderamente esenciales? Este capítulo cierra con un glosario en donde encuentras las definiciones de los conceptos dancísticos que consideramos fundamentales desde nuestra perspectiva.

3.1. Reconocer la diferencia

Desde nuestra filosofía y práctica damos un alto valor a la diferencia, por lo que el trabajo parte del reconocimiento de la singularidad de cada persona, transformando la visión de *deficiencia* en *potencia* por un lado, y evidenciando que somos tan diferentes como iguales, por el otro. El hecho de trabajar en conjunto con personas con y sin discapacidad desde la misma metodología ofrece un escenario de igualdad de oportunidades, además de romper barreras de participación sin caer en espacios segregados. Se trata de una apuesta política, una reivindicación con el objetivo de que las personas con discapacidad ganen terreno y aporten al desarrollo de las artes escénicas, mientras que las personas que no se identifican en situación de discapacidad aprenden también sobre sus propias diferencias.

Esta visión se sustenta en las más recientes discusiones dadas en los estudios sobre discapacidad, los cuales se anteponen sobre el antiguo modelo médico que, como lo señala Benjamin, “ha visto a la discapacidad a través del lente del doctor e históricamente ha ubicado a las personas con discapacidad en el rol de quien recibe o

TODAS LAS PERSONAS,
SIN IMPORTAR SUS
SINGULARIDADES,
TIENEN CAPACIDAD DE
MOVIMIENTO Y POR LO
TANTO DE DESARROLLAR SU
ELOCUENCIA CINÉTICA Y SU
CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN
DE PROBLEMAS A TRAVÉS
DE LA ACCIÓN SENSIBLE Y
CREATIVA...

es paciente”¹. Esto ha hecho que nuestras sociedades reproduzcan prácticas de segregación y fragmentación y que se instaure una asociación entre discapacidad y enfermedad en el imaginario colectivo.

Por su parte el modelo social de la discapacidad señala que sus causas no son individuales sino que provienen de las estructuras y relaciones que se dan en un determinado grupo. Agustina Palacios lo resume del siguiente modo: “no son las limitaciones individuales las raíces del problema, sino las limitaciones de la propia sociedad, para prestar servicios apropiados y para asegurar adecuadamente que las necesidades de las personas con discapacidad sean tenidas en cuenta dentro de la organización social”². Así, una limitación física como lo es no poder caminar, se vuelve una discapacidad en el momento en el que, al interactuar con el mundo, no hay una opción accesible, como por ejemplo, al enfrentarse a un edificio que sólo tiene escaleras para su entrada. En ese caso, el edificio está diseñado únicamente para un cierto grupo de la sociedad y no para todos los que hacen parte de ella como las personas que usan sillas de ruedas, las madres con bebés en coches, las personas de la tercera edad que no pueden subir escaleras, las personas con alguna fractura y que están usando muletas, etc. Gracias a estos antecedentes se han fundamentado reivindicaciones de los derechos de las personas con discapacidad muy importantes, se han introducido políticas como las de diseño universal en la arquitectura y se ha incentivado la filosofía de la vida independiente.

.....
1 BENJAMIN, Adam. “Making an Entrance”. En: *Theory and Practice for Disabled and Non Disabled Dancers*. Londres: Routledge, 2002. p.12

2 PALACIOS, Agustina. “El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación”. En: Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Grupo editorial CINCA, 2008. pp 102-104.

Precisamente el modelo social ha servido para criticar la perspectiva exclusivamente biomédica y para redefinir la discapacidad desde una disposición a la corresponsabilidad. Sin embargo, como lo señala el catedrático en psicología de la discapacidad Miguel Ángel Verdugo 2003, “si examinamos las aportaciones de diferentes modelos a la discapacidad acabamos viendo la necesidad de integrar perspectivas tanto médicas como psicológicas y sociales”³. Por esto, se plantea un modelo relacional e integrador que atienda a todos los aspectos y que aporte con esfuerzos multidireccionales.

En correspondencia, es de suma importancia entender que la sociedad necesita de los aportes de las personas con discapacidad del mismo modo que el de las personas sin discapacidad. La responsabilidad de abrir espacios para recibir dichos aportes es compartida por todos y todas. No nos cansamos entonces de señalar que ofrecer escenarios donde las capacidades diversas son valoradas es de suma importancia, especialmente en países como Colombia, en donde hasta hace relativamente poco se vienen implementando medidas efectivas para que las personas en situación de discapacidad puedan tener un lugar sensible, visible y respetuoso en la sociedad; lo que

.....
3 VERDUGO, Miguel Ángel. *La concepción de discapacidad en los modelos sociales. Qué significa la discapacidad hoy*. Salamanca: Amarú 2003. p. 10.

.....
4 FERREIRA, Miguel. “De la minus-valía a la diversidad funcional: un nuevo marco teórico-metodológico”. En: Política y Sociedad, vol. 47; monográfico, M. A. V. Ferreira (coord.): *Por una sociología de la discapacidad*. Enero-abril, 2010.

conlleva a vivencias personales de dependencia y de poca o nula autonomía en la gran mayoría de los casos como se sigue evidenciando en nuestra experiencia.

La danza inclusiva se ubica como un aporte práctico y concreto en este camino en tanto que en el centro de nuestra práctica se encuentra el cuerpo como fuente y territorio de conocimiento. Desde allí, se busca validar las particularidades subjetivas de cada quien, logrando que la singularidad sea entendida como un hecho del cual todas las demás podemos aprender. De hecho, este cambio de perspectiva es una inspiración para plantear una estructura en donde se espera que todas las bailarinas, con y sin discapacidad, propongan sus propias maneras de abordar el movimiento. Se trata de ofrecer espacios en donde la vivencia particular es posible y constituye una fuente de conocimiento, o como lo plantea el sociólogo Miguel Ferreira, en donde esa vivencia supone “una experiencia emancipadora encarnada”⁴.

También es importante tener en cuenta que en nuestro país la situación de violencia prolongada ha tenido y sigue teniendo un gran impacto sobre el cuerpo, tanto en términos físicos como simbólicos. Esta espiral de violencia genera afectaciones reales, imágenes de cuerpos profanados que circulan cotidianamente y, en últimas, una sociedad fragmentada que no alcanza a crear mecanismos para sanar e incluir a todos sus miembros. La intención de la práctica de la danza inclusiva, en nuestro contexto, es posibilitar nuevos referentes estéticos y éticos en donde todos los cuerpos sean valorados, cuidados y apreciados.

.....
4 FERREIRA, Miguel. “De la minus-valía a la diversidad funcional: un nuevo marco teórico-metodológico”. En: Política y Sociedad, vol. 47; monográfico, M. A. V. Ferreira (coord.): *Por una sociología de la discapacidad*. Enero-abril, 2010.

Finalmente, es importante señalar que el concepto de diversidad es también una construcción colectiva, un proceso que debe estar en constante reflexión y dinamismo. Para llevar a cabo procesos inclusivos hemos estado fortaleciendo la idea de la diversidad no como algo dado y estático, sino basándonos en la singularidad como potencia compartida. Es decir, valorando la diferencia en detrimento de la homogeneidad en un sentido que trasciende las diversidades funcionales. En la acción, esto se refleja en las múltiples posibilidades de participación de aquellos que están implicados en el encuentro respondiendo no sólo a su corporalidad única sino a su propia individualidad. Las prácticas inclusivas reconocen la diferencia como valor que nos compete a todos y todas, no únicamente a las personas con discapacidad. Es en salvaguardar dicha pluralidad en donde se encaminan los esfuerzos que, hay que decirlo, no son pocos puesto que tantos años de disciplina no se sacuden de la piel, las miradas y las ideas tan fácilmente.

De ahí que la diversidad también se viva como desafío pedagógico y artístico, en donde encontramos constantes tensiones. No se pueden desconocer los deseos de mejorar las habilidades, la necesidad de profesionalizar el campo y las valoraciones que hacen otros agentes del contexto y por eso para agrupaciones como la nuestra es muy importante ofrecer nuevos referentes de bailarinos.

De ahí que la diversidad también se viva como desafío pedagógico y artístico, en donde encontramos constantes tensiones. No se pueden desconocer los deseos de mejorar las habilidades, la necesidad de profesionalizar el campo y las valoraciones que hacen otros agentes del contexto y por eso para agrupaciones como la nuestra es muy importante ofrecer nuevos referentes de bailarinos.



rines con discapacidad sin opacar a los otros bailarines en escena, enfatizando el encuentro.

A pesar de nuestros esfuerzos por crear obras de alta calidad que responden a investigaciones artísticas profundas y a procesos creativos democráticos, el público general sigue esperando la espectacularidad de las personas con discapacidad o, en el peor de los casos, menospreciando nuestro quehacer. Constantemente se esperan funciones gratis, no se nos programa en los teatros prestigiosos de las ciudades y, sin consultarnos, asocian nuestra práctica con un trabajo comunitario, terapéutico u ocupacional. Ante estas presiones nos mantenemos fuertes y seguimos reivindicando, desde el músculo, el paradigma de que el potencial está en la diferencia, la composición en la asimetría y la armonía en lo disonante. Nuestros encuentros formativos o creativos buscan con insistencia y como acto de resistencia, adaptarse de la mejor manera a las singularidades de cada participante y no al contrario.

3.2. Empoderamiento

El arte tiene la capacidad de transformar nuestras realidades y con ellas, nuestra forma de sentir y de concebir tanto a las personas que nos rodean como a nosotras mismas. En este sentido, la danza contemporánea inclusiva, como práctica artística, logra articular el trabajo con el cuerpo de la persona en situación de discapacidad, pero también de la persona sin discapacidad, permitiendo que las subjetividades se afecten mutuamente y se promueva un trabajo en comunidad. Esta práctica permite que todas

las personas se reconozcan como individuos únicos con la capacidad de aportar creativamente desde sus propias posibilidades al grupo al que pertenecen, recreando ambientes no excluyentes y accesibles.

La práctica inclusiva de la danza se sustenta en reconocer al cuerpo desde su potencialidad más no desde su limitación, sin desconocer las características y necesidades únicas de cada quien. Se trata de un proceso de empoderamiento que nace desde el músculo, atraviesa relaciones y crea nuevos referentes. ConCuerpos ha encontrado que las llamadas técnicas blandas o nobles de la danza contemporánea como el *Release*, la Danza Contacto, la Improvisación y las Perspectivas Somáticas, ofrecen los valiosos principios metodológicos para hacer efectivo dicho empoderamiento porque se basan en el desarrollo de lo que llamamos inteligencia corporal, concepto que desarrollaremos en el siguiente apartado. En otras palabras, estas técnicas son en principio incluyentes, incluso antes de preguntarse por la discapacidad (este tema también se desarrollará posteriormente).

Proponemos entonces espacios que giren alrededor de la exploración del movimiento propio, ofreciendo las herramientas necesarias para que cada bailarín cree sus materiales de movimiento a partir de su corporalidad única. En el desarrollo de dichas capacidades creativas y compositivas es donde el cuerpo encuentra su libertad y poder. Este tipo de entrenamiento, lejos de incitar la copia de formas pre-establecidas, permite que cualquier persona amplíe y expanda sus herramientas de movimiento y desarrolle su inteligencia corporal, utilizando

como vehículo la investigación de principios o pautas de movimiento.

“Para la técnica *Release*, el foco de la enseñanza no está en copiar los movimientos del profesor sino en percibir dónde se origina el movimiento, reconocer cómo se expande a través del cuerpo y se proyecta hacia el exterior en una dirección espacial”⁵.

Incluso si se plantea un entrenamiento que siga una estructura más formal, en donde se proponen secuencias fijas de movimientos a realizar con una musicalidad y temporalidad específica por todo el grupo en unísono, como lo es una coreografía de cualquier clase técnica, en una clase de danza inclusiva se abre la posibilidad para que cada paso sea interpretado o adaptado por cada persona y no solo por los bailarines con discapacidad. Por lo tanto, la maestra o maestro no enseña dicha coreografía demostrando un modelo único a seguir, sino que la presenta como una serie de acciones específicas que cada quien puede y debe asumir a su propia manera. La propuesta de la maestra es una de las muchas posibilidades y debe buscar estrategias para evitar la mera copia, incentivando las respuestas creativas en todo el grupo.

Para las personas con limitaciones físicas, que generalmente se ven excluidas de prácticas corporales, la danza inclusiva supone un vehículo para conocer su cuerpo a profundidad y reivindicar su capacidad de resolución

.....
5 BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2015. p. 329.

de problemas a través de la acción. Por esto mismo, se aumentan niveles de confianza, seguridad y autoestima, generando cuerpos capaces y sensibles. Se re-significa el cuerpo con discapacidad tanto para el individuo como para la sociedad, desligándolo de nociones como limitación, carencia, anormalidad y enfermedad.

El laboratorio que proponemos se da en escenarios no discriminatorios en donde no existe el error. Cuando algo aparece por fuera de lo esperado, es una oportunidad, bien sea para cambiar de perspectiva o para entenderlo como una serendipia, es decir, un hallazgo valioso que aparece de manera casual. No queremos decir con esto que todo es válido en cualquier momento, pues hay una exigencia y una entrega que cada quien debe manejar de manera autónoma. Pero sí plantear una opción en donde la personas con discapacidad puedan ofrecer sus hallazgos sobre cómo asumir o interpretar una pauta de movimiento, como una información válida y relevante que incluso debe ser probada por todas las demás personas. No sobra decir entonces que lo mismo se espera de los demás participantes.

Este cuerpo poderoso y libre se construye desde la aceptación y no desde el juicio. Cuando los espacios educativos se liberan de lo correcto y lo incorrecto, se abren perspectivas para la reafirmación y el crecimiento sin obstáculos, culpas o miedos. El resultado es un fortalecimiento de la cohesión social y un espacio que permite transmitir valores corporales vivos. Fomentar la creatividad corporal permite un salto de la carne al sujeto a través del empoderamiento, pues el cuerpo se vuelve

fuelle de conocimiento que, dentro de un espacio de danza inclusiva, es pertinente no sólo para la persona sino para el grupo, como ya se ha mencionado. El rol del maestro o la maestra, en este caso, es abrir opciones para que cada quien tenga encuentros y validarlos por más disímiles que sean. No juzgar dichos encuentros como correctos o incorrectos permite apoyar al estudiante para que profundice cada vez más.

De la misma manera, la formación en danza inclusiva es de suma importancia tanto para las personas con discapacidad, como para la danza, que se enriquece con el aporte de maneras diversas de abordar el movimiento. Cuando los maestros y maestras se abren a valorar otras posibilidades, pueden no sólo adaptar un ejercicio para un caso especial, sino descubrir uno nuevo que es posible para todos. Esta búsqueda de los principios permite repensar y profundizar lo que se entiende por danza.

En relación con todo lo anterior, una gran fortaleza de este espacio de encuentro es que se basa en la calidez y sensibilidad humana que facilita momentos de diversión en comunidad y estimula el sentido de pertenencia y complicidad, compartiendo el respeto por la diversidad. Los encuentros alimentan la creatividad de cada persona y contribuyen a la construcción de tejido social y redes de solidaridad y amistad.

3.3. Decálogo de ConCuerpos

Somos cuerpo. La vida es movimiento. Todos tenemos capacidad de movimiento.

La diversidad es nuestra riqueza.

Siempre es posible encontrar un lenguaje común a través del movimiento.

Tu eres tu propio maestro.

Construimos en comunidad, desde la colaboración y la ayuda mutua.

Investigamos principios de movimiento más no formas pre-establecidas. Preferimos la traducción y la interpretación a la copia e imitación.

No obligamos a nadie a hacer algo que no quiera.

Siempre damos el cien por ciento y cada quién construye qué significa este potencial.

Buscamos un estado de escucha que nos haga susceptibles al cambio.

Hay 2587 posibilidades de hacer lo mismo.

Te invitamos a hacer tu propio decálogo siguiendo el ejercicio 24 de la página 178.

3.4. El movimiento como pensamiento. La importancia de la improvisación.

Nuestra concepción de la danza se desprende del estudio del movimiento desde su acepción física y desde su significado metafórico de transformación. Es decir, no son las formas adornadas las que nos convocan ya que estas pueden llegar a ser excluyentes y a devenir en un tipo de educación que busca cuerpos homogéneos que saben ser obedientes, seguir instrucciones, repetir y copiar. Como alternativa, proponemos el entrenamiento de un cuerpo vibrátil, sensible y elocuente que sepa pensar de manera cinética y vibrar gracias al otro, y que encuentre en la práctica de la danza dispositivos de emancipación y transformación vital. Hemos encontrado que la investigación, a través de la improvisación, es una de las herramientas primordiales de la práctica inclusiva de la danza.

La improvisación, por el otro lado, fomenta en los estudiantes a que se involucren en el tipo de resolución de problemas que conduce a resultados imprevisibles, en los que se favorecen respuestas únicas a diferentes situaciones y estímulos. Fomenta también la originalidad, el libre pensamiento y la formulación constante de preguntas, y sus resultados pueden ser singulares, idiosincrásicos e inesperados*6.

Por lo tanto, consideramos que la práctica comprometida de la improvisación nos incita a pensar y cuestionar, y

6 BENJAMIN, Adam. "Making an Entrance". En: Theory and Practice for Disabled and Non Disabled Dancers. Londres: Routledge, 2002. p.44.
*Traducción de las autoras.

a ser creativos en nuestro movimiento. Este concepto de *pensamiento en movimiento* fue propuesto por la bailarina y académica Maxine Sheets-Jhonstone quien además sustenta que la conciencia cinestésica puede entenderse como una forma de conocimiento y que nuestra conciencia primaria surge del movimiento, ya que las primeras experiencias que tenemos cuando somos infantes son táctiles-kinestésicas. Esta autora desafía afirmaciones reconocidas de las ciencias cognitivas como suponer que *las mentes piensan* y los *cuerpos hacen*, proponiendo una perspectiva alejada del dualismo cartesiano. También reta la afirmación de que no hay pensamiento fuera del lenguaje o fuera de algún tipo de sistema simbólico debido a que el pensamiento que se da en el movimiento tiene sus propios conceptos corporales y no es carácter representacional ni una traducción del pensamiento verbal. "De hecho, una reflexión comprometida y seria sobre el fenómeno de la improvisación en danza demuestra que el movimiento no es un medio a través del cual surgen los pensamientos de un bailarín, ni un sistema cinético de soportes para mediar sus pensamientos; el movimiento constituye los pensamientos mismos" *7.

Sheets-Jhonstone también desarrolla el concepto de *logos corporal cinético* sustentado su desarrollo desde una perspectiva ontogenética y filogenética, afirmando que toda vida se desarrolla en principio por la necesidad de movimiento. Este concepto se antepone al propuesto por el psicólogo Howard Gardner de *Inteligencia corporal*

7 SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. The Primacy of Movement. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2011. p. 427.
*traducción de las autoras



Clase Permanente de ConCuerpos 2015. Foto: Margarita Gómez

cinestésica en su teoría de las Inteligencias Múltiples. Sheets-Jhonstone escoge mejor el término logos, pues este se aleja de una visión positivista y abarca de manera más amplia el mundo de conocimiento posible que se da a través del movimiento.

El logos corporal cinético hace referencia a la comprensión encarnada que tiene un bailarín o bailarina de la lógica del movimiento que está creando o investigando en una improvisación. Se relaciona con percibir y usar a favor las fuerzas físicas como la gravedad, el peso y el impulso junto con sus propios deseos y ocurrencias. Es más, no sólo a favor, sino de una manera creativa y perspicaz de modo tal que la danza tenga un sentido profundo. Gracias a la conexión con el flujo orgánico del movimiento, atendiendo al propio cuerpo, a las otras personas y al espacio, se puede comprender cuándo es posible, por ejemplo, entregar todo el peso a la pareja con la que se está bailando, saber exactamente hacia dónde ir al seguir la dirección inherente al movimiento o cuándo es posible proponer algo inesperado que amplíe la investigación.

Además, desarrollar el pensamiento en movimiento ayuda a prevenir posibles accidentes o lesiones en tanto que prácticas como la improvisación en contacto involucran posiciones extrañas, saltos y alzadas que pueden ser peligrosas si los bailarines no hacen un esfuerzo constante por comprender la coherencia del movimiento. Aún más, si una improvisación se vuelve racional o se desconecta del pensamiento corporal porque el flujo de movimiento se corta y el uso de energía y esfuerzo empieza a ser inadecuado.

Gracias a un entrenamiento profundo en improvisación, a través de muchas horas de práctica, aprendemos a entender cuándo ubicar nuestro centro debajo de nuestra compañera para evitar que se caiga, nuestra piel se vuelve tan inteligente que sabe identificar esos momentos en los que podemos dar todo nuestro peso y volar, o rápidamente podemos identificar el momento en que es hora de soltar y entregarnos completamente al piso. Esto significa que hay ciertas posibilidades y no otras en cada momento de la improvisación. “Las posibilidades se insinúan en la inmediatez de la evolución de la situación misma, una situación que, momento a momento, abre un cierto mundo y ciertas formas cinéticas de estar en ese mundo” *8. Cuando se define la improvisación como una práctica en donde no se sabe lo que va a suceder, significa que no se ha ensayado una secuencia previamente, no que se va a tener una experiencia sin sentido y sin maneras de comprender su desarrollo.

Tu objetivo como improvisadora es entonces construir un mundo cinético rico e interesante, en donde no son necesarios los acuerdos verbales previos y donde el pensamiento en movimiento es el protagonista. Lo que sucede tiene un sentido claro para ti incluso si es algo totalmente nuevo y desconocido porque justamente se trata de un pensamiento creativo que abre la puerta a nuevos encuentros y sorpresas. “La danza sirve como un territorio desconocido o una aventura, un campo de juego de puertas abiertas, un laboratorio para comprender las

.....
8 Ibid, p. 424.
*Traducción de las autoras.



ConCuerpos en Escocia 2016. Foto: archivo ConCuerpos.

funciones y la física del cuerpo, un telescopio para ver la mente, una puesta en escena de una relación” *9

La improvisación nos es útil en la práctica inclusiva de la danza para diversos fines. Puede servir para tener una experiencia en sí misma, como son los conocidos *jams* o encuentros de improvisación, espacios de libertad en donde nos encontramos como semejantes. También para explorar una cualidad de movimiento específica, una relación con el espacio particular o un tipo de conexión entre bailarines en una clase con el objetivo de ampliar o sofisticar la gama de movimientos que tenemos. Incluso es la herramienta principal con la que contamos en los procesos creativos, pues nos permite incluir en las obras artísticas movimientos únicos y singulares que responden a una investigación propia. Es así como vemos que el pensamiento cinético que practicamos en la improvisación se expande para abarcar otros momentos y estadios de la práctica dancística.

Específicamente en las clases donde participan personas con corporalidades diversas es muy importante desarrollar la capacidad de pensamiento cinético y de resolución de problemas a través de la acción, ya que constantemente se esperará de los y las estudiantes que hagan uso de dichas capacidades en vez de copiar a la maestra o maestro. En la búsqueda por profesionalizar el campo, compañías como Axis, Stop Gap y CandoCo, han encontrado la necesidad de estructurar clases accesibles desde la improvisación, siguiendo la estructura de una clase de

.....
9 PALLANT, Cheryl. *Contact Improvisation: An Introduction to a Vitalizing Dance Form*. McFarland & Company, Inc., 2006. p. 42.

danza profesional. En este sentido, se proponen ejercicios con movimientos específicos que se realizan en un determinado tiempo con el uso de cuentas musicales. Para hacerlos accesibles el truco que se ha usado es que cada movimiento puede e incluso debe ser interpretado de manera personal por cada estudiante en consecuencia con el principio de que la secuencia no demanda una corporalidad ni temporalidad única sino un pensamiento creativo.

La maestra, por lo tanto, no se enfoca en demostrar el movimiento con su cuerpo sino en dar una instrucción clara, rica en metáforas y abierta a múltiples interpretaciones. Por esto mismo, es de gran importancia ofrecer el tiempo necesario para que cada quien investigue cada pauta y a partir de sus encuentro defina los movimientos exactos que van a componer su secuencia. Aquí presentamos una secuencia de acciones que la compañía Stop Gap enseña en su taller para maestros:¹⁰

.....
10 Puedes encontrar este ejercicio completo en la página 178

- 1 tiempo para lanzar un dado
- 3 tiempos para meter un brazo en una manga
- 4 tiempos para rotar otra extremidad y que el cuerpo la siga
- 2 tiempos para latigar y abrazar
- 4 tiempos para hacer una espiral
- 2 tiempos para salir del equilibrio
- 2 tiempos para caer
- 2 tiempos para rodar
- 4 tiempos para volver al hogar.

Generalmente antes de estas secuencias se hace un recorrido por el espacio de un extremo al otro en donde cada persona tiene la oportunidad para explorar cada una de las pautas y así tener opciones claras a la hora de fijar su secuencia propia.

Este tipo de adaptaciones a las clases más tradicionales es un ejemplo muy interesante de cómo la inclusión aporta a que la danza se nutra y demande de los y las estudiantes un rol más activo y creativo. A pesar de que hay una estructura concreta a seguir no hay una rigidez de pensamiento. Por el contrario, cada quien está siendo retado en su propia medida, tiene la opción de evaluar su progreso en sus propios términos y se da la oportunidad para afianzar nuevas herramientas de movimiento descubiertas.

Como conclusión, se hace evidente que todas las personas tienen la capacidad de pensar cinéticamente, de enriquecer su repertorio de movimiento, de moverse para afinar la percepción y de responder a través de la acción, de manera apropiada a la situación presente. Pensar con el movimiento implica procesos que se desarrollan en el tiempo, practicas constantes de estudio e investigación desde la singularidad de cada corporalidad que devienen en encuentros únicos para cada persona y también comunes y compartidos por el grupo. El entrenamiento que proponemos permite entender a profundidad las características propias de cada cuerpo bajo los principios de ejercitar la escucha corporal, usar adecuadamente la energía y el esfuerzo, trabajar desde la comodidad, jugar con el peso, usar activamente la respiración, estudiar todas las dimensiones del espacio y hacer uso de la espiral para cambiar de nivel. En el apartado 3.7 ahondamos sobre estos principios de movimiento.

3.5. PRESENCIA Y ESCUCHA

- En este momento y en el lugar en el que estás ahora saboreando este libro, es tiempo de respirar conscientemente:
 - Inhala profundo...
 - Exhala...
 - Respira cada vez como si fuera la primera vez.
 - ¿Dónde estás? ¿Cuál es tu relación con el espacio?
 - Sin cambiar nada percibe el peso de todo tu cuerpo, la posición de tu cadera, la posición de tu cabeza.
 - Percibe el suelo o la superficie que te sostiene.
 - ¿Cómo estás apoyada?
 - ¿Qué estás tocando y con qué partes del cuerpo?
 - ¿Qué percibe tu piel?
- Repara en los objetos a tu alrededor. Sus colores, formas, tamaños, texturas.
 - Dimensiona la distancia que te separa de ellos.
 - ¿Cuáles están más cerca? ¿Cuáles más lejos?
 - ¿Cuál es la temperatura del ambiente?
 - ¿Cómo se siente la ropa que llevas puesta?
 - ¿Tienes fría la piel de la cara?
 - ¿Qué parte del cuerpo sientes más caliente?
 - Nota la temperatura del aire que entra y sale de tu cuerpo.
- Escucha tu respiración y luego percibe otros sonidos que te rodean.
 - ¿Estás sola? ¿A qué distancia está la persona más cercana?
- Permanece aquí y ahora, respira profundo:



Taller Especial de DanceAbility 2010. Foto: Yeremy Vega.

La danza nos lo ha hecho saber: la presencia y la escucha son esenciales a la vivencia que atraviesa el cuerpo y el movimiento. Mucho de lo que hacemos depende de nuestra capacidad de atender con cada sentido a lo que emerge en el instante. Se trata de una sensibilidad transversal a nuestras investigaciones artísticas y pedagógicas, que se convierte en un entrenamiento de cómo *estar* en el mundo. Buscamos permanecer atentas y cuidadosas a nosotras mismas, a las relaciones con los otros cuerpos y al espacio que habitamos.

Escuchar con todo el cuerpo nos invita a movernos en sintonía con las demás y con el contexto; incluso a saber cuándo es el momento que demanda una sorpresa, un cambio de nuestra parte, pues no se trata de una actitud de recepción pasiva. Del mismo modo, actualizar constantemente la presencia es un ejercicio que incita a la toma de responsabilidad sobre nuestro quehacer, y que nos posiciona con contundencia en el salón, en el escenario y en el mundo, pues no se trata de desconocer ni la experiencia ni las potencias.

Creemos en la importancia de habitar profunda y tranquilamente el momento preciso en que se vive para potenciar nuestra capacidad de identificar y aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece cada situación. Aunque *estar* se da con o sin necesidad de esforzarse, pues es una condición ontológica, no creemos que entrenar la presencia sea una tarea fácil. De hecho, es un gran desafío aprender a estar sin distracciones, en nuestro cien por ciento y de manera sostenida. La presencia implica el reto de soltar, abandonar y liberarnos en el encuentro,

en el piso, en el instinto. Estos desafíos y retos hay que asumirlos con calma y paciencia, pues demasiado esfuerzo será una distracción.

Estar presente es habitar nuestra naturaleza instintiva¹¹, un estado de alerta, una atención sin tensión que se despliega en todas las direcciones, desde nuestras superficies de apoyo y contacto hasta el cielo, y desde el cielo hasta el filo de nuestra piel. Se trata de esa propiocepción inherente que advierte los límites, nos cuida y señala rutas alternativas, tal vez más apropiadas que nuestro plan inicial. Una relación vívida con el contexto físico y emocional. Es la oportunidad de darle rienda suelta a nuestras capacidades creativas para cambiar de decisión, cambiar de nuevo y volver a cambiar, y estar tranquilas con ello.

Estar a la escucha de otros es sentirlos intensamente y con todo el cuerpo. Es hacernos sensibles a su peso, a sus capacidades de movimiento, a sus rangos de velocidad y a sus maneras de comunicarse; es disfrutar de su tacto, su sonrisa, su mirada y valorar sus certezas, miedos, convicciones, historias de vida y maneras de pensar. El entrenamiento en esta escucha no es otra cosa que la oportunidad de comunicarnos, entrar en contacto y cons-

.....
¹¹ A propósito de esto Clarissa Pinkola en su libro, *Mujeres que Corren con los Lobos*, Barcelona: Ediciones B, S. A. Zeta Bolsillo, 2005 dice: “unirse a la naturaleza salvaje significa establecer un territorio, encontrar la propia manada, estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, cualquiera que sean los dones y las limitaciones físicas hablar y actuar en nombre propio, ser consciente y estar en guardia, echar mano de las innatas facultades femeninas de la intuición y la percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir qué lugar le corresponde a una, levantarse con dignidad y conservar la mayor conciencia posible.” p. 24



Clase Permanente de ConCuerpos 2016. Foto: Lucas González

truir un colectivo amoroso que atesora la diferencia. Se trata de un espacio que sostenemos y nos sostiene. “No se trata tanto de oír como de sentir al otro. Es un estado de atención, no de concentración. Una buena escucha se caracteriza por estar en relación con el otro y sentir cómo me afecta su presencia sin perderme en él” ¹².

Como lo desarrollamos en el punto anterior sobre el movimiento como pensamiento, entendemos a la improvisación como entrenamiento de un cuerpo vibrátil, sensible y elocuente. Es la búsqueda por un cuerpo sintonizado e involucrado con la inmediatez, a la escucha de otros cuerpos y en relación con el espacio que lo sostiene y lo contiene. Así, construimos un colectivo de personas con corporalidades diversas comprometidas con la realidad y empoderadas en la acción creativa y transformadora.

Proponemos hacer de la presencia y de la escucha un estado, una manera diferente de estar: amorosa con el cuerpo propio, sensible, disponible y generosa con los otros. Que nos permita entregarnos a la certeza del ser colectivo y nos haga participar en la fiesta del encuentro, en la felicidad de conectarnos y recibir sin miedo, sin prejuicios, ni restricciones ese tacto y contacto sensible, la caricia y el abrazo amorosos... En fin, toda la fuerza y energía vital de cuerpos potentes y libres.

3.6. ‘Menos es más’

.....
12 BORUCKI, Dominik. La cientificacion del alma y el espíritu. Bogotá, Colombia, 2017. p. 117.



Obra TR-9B5 2014. Foto: Zoad Humar.

¿Te habrá ocurrido que quieres hacer un regalo y con la intención de hacerlo más atractivo le añades brillo, adornos, accesorios, lo modificas una y otra vez, pero nunca parece finalizar en una versión que te satisfaga? Entonces le retiras lo primero, lo *segundo*, y *todo lo demás, y lo observas.... y encuentras que definitivamente la mejor versión de ese regalo era la original.*

Decimos que menos es más cuando tenemos la certeza de que, como con el regalo, es en la sencillez (del objeto, el vestuario, la coreografía, el texto, etc.) en donde está el mensaje fundamental, que produce una sensación de que, en adelante, lo que se sume será un accesorio o un exceso.

El uso de esta frase se remonta a la historia de la arquitectura alemana cuando Mies van der Rohe, director de los últimos años de la escuela Bauhaus, la adopta para referirse a la tendencia minimalista en la que la ausencia de elementos decorativos, la simplificación y las expresiones más austeras, lograba la exaltación de la experiencia sensorial de quienes visitaban sus obras arquitectónicas. Era pues la búsqueda por “emocionar sin recurrir a una gran densidad de elementos decorativos y simbólicos, [para] expresar lo máximo con el mínimo de gestos, palabras (...) y formas”¹³.

Del mismo modo, en la práctica hemos encontrado que un estudio físico y técnico que reste extras y sume profundidades, permite un modo más inclusivo de acercarnos

a la danza. Este principio trasciende al cuerpo y ‘menos’ también suele ser ‘más’ en un sentido de disposición a la enseñanza, al aprendizaje y a la creación. La referencia que hacemos a este principio nos permite destacar características que están involucradas en cada uno de los encuentros que construimos. Queremos contraponer ideas y posturas para exaltar unas y bajarle el volumen a otras que ya han sido hegemónicas en la danza. Este cuestionamiento puede aportar a reflexiones en torno a actitudes y aptitudes dentro de los espacios educativos y de creación artística en los que participamos. Por ejemplo, retirar prejuicios, restar distancias y disminuir miedos puede ser tan necesario como sumar seguridad, aumentar apertura y adicionar diversión. Este restar y sumar busca enriquecer el encuentro y permitir nuevos aprendizajes.

Revisar cuánto se está entregando desde el intelecto, las emociones, lo físico, en cada situación, abre la pregunta por la atención justa que demanda cada instante. No más, tampoco menos. Te invitamos a que juegues con algunas de las fórmulas que proponemos y que incluyas las tuyas propias para generar encuentros.

.....
¹³ MONTANER, Josep María. *La modernidad superada. Arquitectura, arte y pensamiento del siglo XX*. Gustavo Gil, Barcelona, 1997. p. 183.



- repetición

- expectativas

- ambición

- certezas

- preparar la clase

- reglas

- afán

- difícil

- control

- rigidez

- technique

- _____

- _____

- _____



+ creación

+ escucha

+ aceptación

+ preguntas

+ prepararte tú

+ juegos

+ paciencia

+ fácil

+ confianza

+ flexibilidad

+ love

- _____

- _____

- _____



3.7. Glosario de nuestros principios

Gracias a la participación y generosidad de tantas voces en los procesos de ConCuerpos a lo largo de estos 11 años, hoy contamos con un nutrido y extenso vocabulario de ideas, términos y pautas que conforman el sustento de nuestra práctica inclusiva de la danza. Es maravilloso notar que, a pesar de que son muchas y diversas las personas que han hecho su aporte, algunas nociones se repiten una y otra vez en talleres, clases y creaciones, demostrando su efectividad para hacer de la danza una realidad posible para todos y todas. Reunimos a continuación aquellos principios prácticos que consideramos variables constantes y herramientas provechosas para el desarrollo de la práctica.

Como se trata de un glosario, no te presentamos definiciones objetivas y cerradas, sino más bien nuestras propias acepciones o aquello sobre lo cual queremos enfatizar. Por ello, ten en cuenta que lo que te presentamos es una propuesta desde nuestra experiencia y por lo tanto no es lo único ni será lo último. Es también una invitación a que amplíes este glosario con tus propios encuentros e investigaciones.

Amor: Nuestro motor fundamental para el encuentro y nuestra respuesta al *cómo*: cuidadoso, gentil, empático, sensible, impetuoso, valiente, libre y a la escucha.

Apuesta política: ¿Qué cuerpos para la danza? ¿Qué danza para los cuerpos? ¿Qué artistas para el mundo? Derrumbar barreras de participación, transformar

nociones estáticas sobre el cuerpo que baila y aportar con nuevas éticas y estéticas a la escena.

Centro: Lugar o lugares del cuerpo donde se origina la potencia: la fuerza física, el impulso, el deseo y la convicción para hacer, mover, transformar, bailar, ser y estar. Hay tantos centros como cuerpos posibles.

Contacto sensible: Con las palmas de las manos o con todo el cuerpo tocamos a otros, al espacio o nos tocamos de manera cuidadosa, gentil y amorosa.

Corresponsabilidad: Tú eres quien más se conoce y quien registra tus transformaciones. Encárgate de reconocer y comunicar lo que necesitas, lo que puedes y lo que no. Aprende a hacer de tu cuerpo una fuente de conocimiento para ti y para los demás. Del mismo modo, el contexto se hará responsable de su parte y te apoyará en esta misión: se hará asequible, inclusivo, abierto y moldeable. Así, la responsabilidad se comparte y cada parte se potencia.

Cuerpo vibrátil: Nos referimos a la definición construida por Suely Rolnik que hace referencia a la capacidad de los órganos de los sentidos de funcionar como un todo, de recibir las fuerzas de su alteridad e integrarlas a su textura como sensaciones. Un cuerpo con la capacidad de afectar y ser afectado¹⁴.

.....
14 ROLNIK, Suely. Geopolíticas del chuleo. Instituto Europeo para políticas culturales progresivas, 2006. Ver en <http://eipcp.net/transversal/1106/rolnik/es>

Danza inclusiva: Cualquier tipo de práctica dancística que esté dispuesta a modificar sus métodos de enseñanza y evaluación en pro de reconocer, respetar, y potenciar las diferencias.

Economía del movimiento y del esfuerzo: Nos referimos al uso de energía precisa para lograr el esfuerzo justo en cada momento, en cada movimiento. No más, no menos. Es la búsqueda por un movimiento fácil y cómodo, evitando situaciones de riesgo, dando lugar al disfrute y usando a favor la gravedad, la inercia, el peso propio y los impulsos.

Efecto mariposa: Todo lo que hagas, digas, sientas o pienses, trasciende, se potencia y genera un huracán en otro lugar del mundo. La experiencia que se propicia en los encuentros cala en lo profundo de quienes participan, así como en las fibras sociales, políticas, emocionales, colectivas y subjetivas.

Empatía: Ponerse en el lugar del otro nos da la posibilidad de conocer y entender sus necesidades y potencias. Es una manera sensible de comunicarnos, de entrar en contacto, de bailar juntas, de acercarnos y aceptarnos en nuestras semejanzas y en nuestras diferencias.

Empoderamiento: Hacer del cuerpo en movimiento una fuente de conocimiento y un agente. Desde ahí, llenarse de amor, confianza y seguridad para habitar todo terreno, privado y público con contundencia.

Escucha: Percibir con todo el cuerpo y de manera sensible y activa lo que pasa entre tú y los otros, entre tú y el mundo. Percibir con tu intuición, tus sentidos y tus sensaciones.

Espacio: es el lugar de puertas abiertas, seguro y flexible para el encuentro. El escenario inclusivo que invita a ser habitado y recreado constantemente, en donde nos sentamos en círculo, en el mismo nivel, y nos miramos de frente para reconocernos y construir en conjunto.

Espiral: Principio de movimiento que nos permite fluir orgánicamente, cambiar de nivel y desplazarnos por el espacio sin hacernos daño.

Improvisación: Tiempo para experimentar e investigar con el cuerpo y en relación con los otros y con el espacio. Oportunidad para resolver problemas desde el movimiento con originalidad y pensamiento libre. Momento de la danza espontánea, juguetona y creativa. Disposición hacia lo inesperado y certeza de que las sorpresas son inagotables.

Incluir: Contener, englobar, incorporar. Crear un nuevo cuerpo. Estar abiertos a cambiar y a expandir. Respetar las necesidades y los tiempos de cada quien. Disponerse colectivamente para estar con el otro tal y como es. Hacer del movimiento un encuentro posible para todos los cuerpos.



Proceso de creación de la obra DAVID 2017. Foto: Jorge Velásquez

‘Menos es más’: Se trata de volver a la pregunta por lo esencial, por los principios y por lo importante. Allí está la sustancia de la práctica, más allá de eso todo puede ser adicional. Quita el extra y da tu extra.

Metodologías multiniveles: Estrategias que potencian lo mejor de todas las personas en su propia medida y que permiten contar con personas de diversas experiencias en una misma clase.

Movimiento como pensamiento: Nos referimos a la propuesta de Maxine Sheets-Jhonstone quien expone que al movernos, particularmente en una improvisación de danza, estamos resolviendo problemas, encontrando sentidos y generando conocimiento de un modo no simbólico¹⁵.

Políglotas: Nos comunicamos de muchas maneras para ser inclusivas: con el movimiento, con los gestos, con diversos idiomas, con el tacto, con la mirada o con una sonrisa. Además, sabemos que la multiplicidad de lenguajes es una fuente fantástica para la creación.

Presencia: Atención sin tensión que te posiciona con contundencia en el mundo. Ocupar un espacio de manera plena y en conexión con el aquí y el ahora, en la experiencia que fluye y atiende a lo que emerge a cada instante.

Respiración: Es la vida en sí misma, movimiento vital al alcance de todos y todas. La acción de tomar conciencia de la respiración nos vuelve al presente. Respirar es punto de partida, de pausa, de cambio. Nos permite reconocer cualidades, ritmos, expansiones, contracciones e intensidades para la danza.

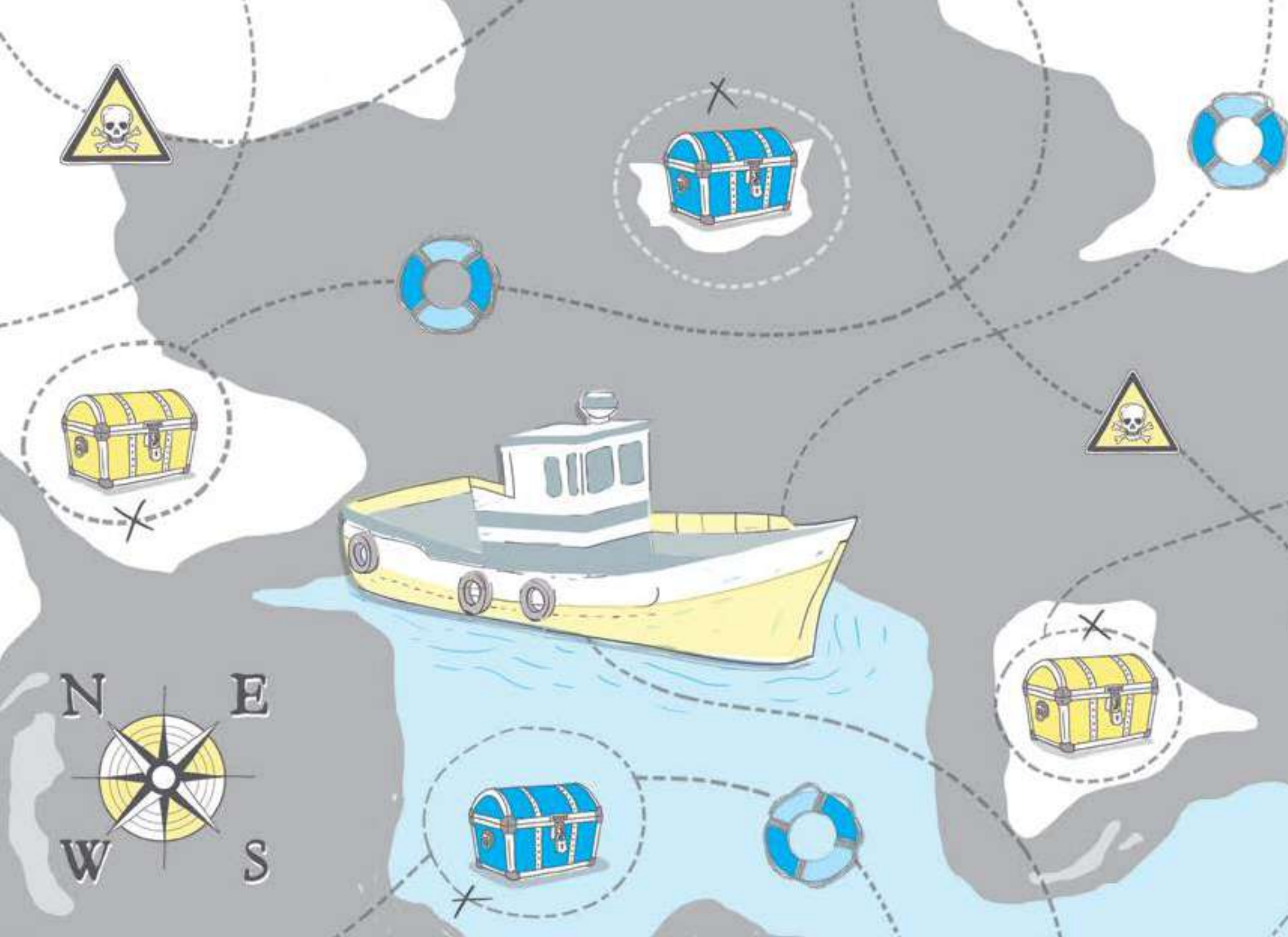
Suelo: Superficie inclusiva que habitamos para sentir la libertad del movimiento propio, nivelar nuestras miradas, cambiar la perspectiva y bailar juntas en un todo horizontal como acto de resistencia

Tiempo: Un tiempo hecho de muchos tiempos: paciente, repetitivo, suspendido, acelerado y siempre con matices. Tiempo del acontecimiento, de la oportunidad y sin pretensiones.

Cien por ciento: Máximo nivel de compromiso que cada persona define para sí misma al momento de involucrarse en la práctica. Una disposición que le permite compartir lo mejor de sí, en armonía con sus propias condiciones, las características del grupo y el contexto en que transcurre cada sesión

.....
 15 MERRIT, Michele. "Thinking-is-moving: Dance, Agency, and a Radically Enactive Mind". In *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 14. Springer, Netherlands, 2015.
 SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. *The Primacy of Movement*. John Benjamins Publishing Company. 2011.





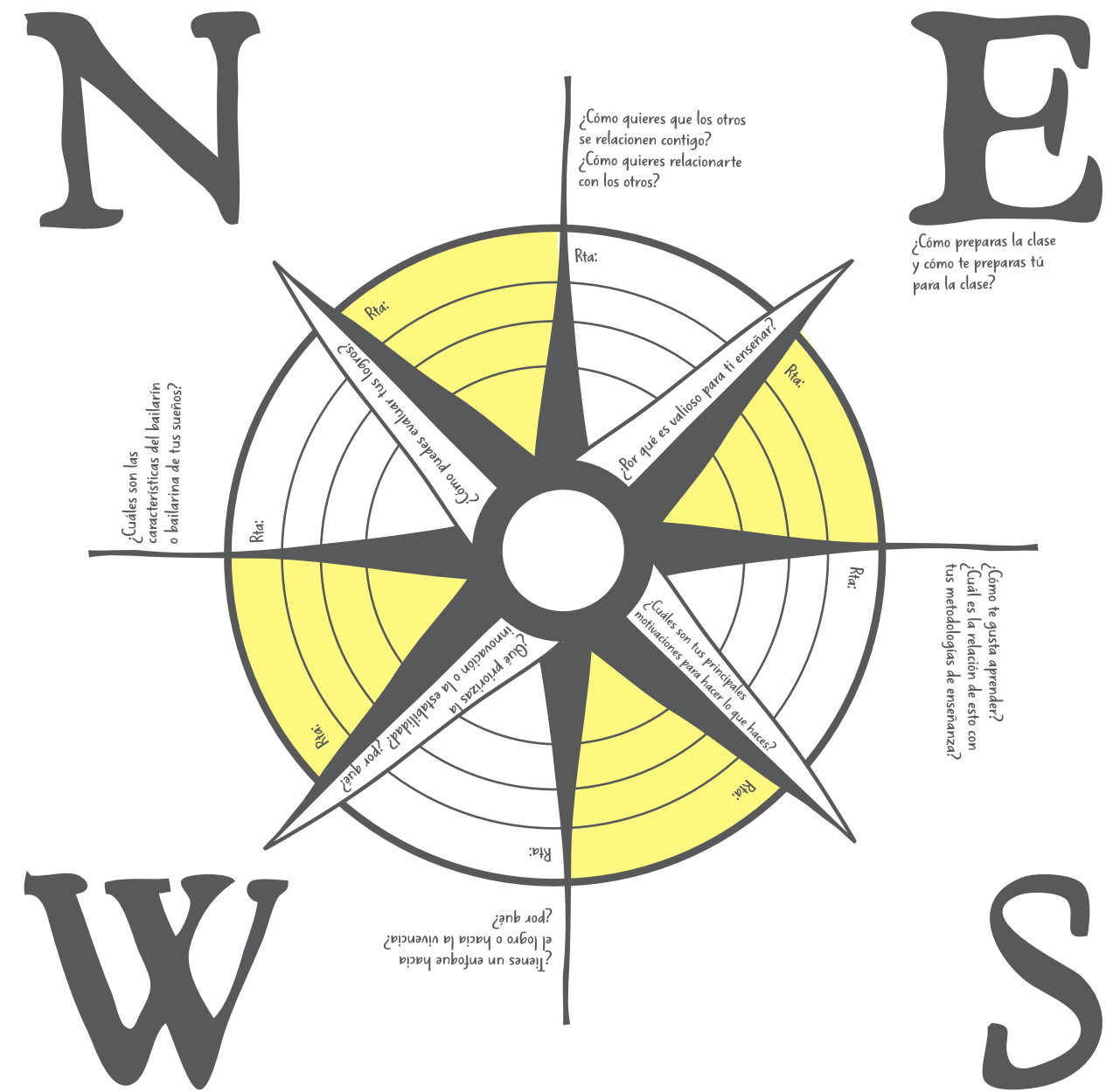
¿CÓMO? MAPA DEL EVENTO MÁGICO

Este capítulo es un resumen visual que presenta los aspectos más concretos que proponemos para permitir la inclusión a través de la danza. Le llamamos evento mágico porque los encuentros suceden en la combinación de conocimientos y vivencias que dan resultados sorprendentes, inesperados y extraordinarios. Te invitamos a construir tus clases o talleres como eventos mágicos en donde sea posible la transmutación, alterar órdenes fijos y modificar la materia. La magia es la exploración en lo humano de lo cambiante, de nuestro poder y nuestra posibilidad para la reinvención. También la magia, por su naturaleza, es una práctica inestable, una búsqueda y un viajar sensible entre las variables involucradas. Muchas cosas pueden llegar a pasar, pero el encuentro es lo valioso y lo importante, el tesoro.

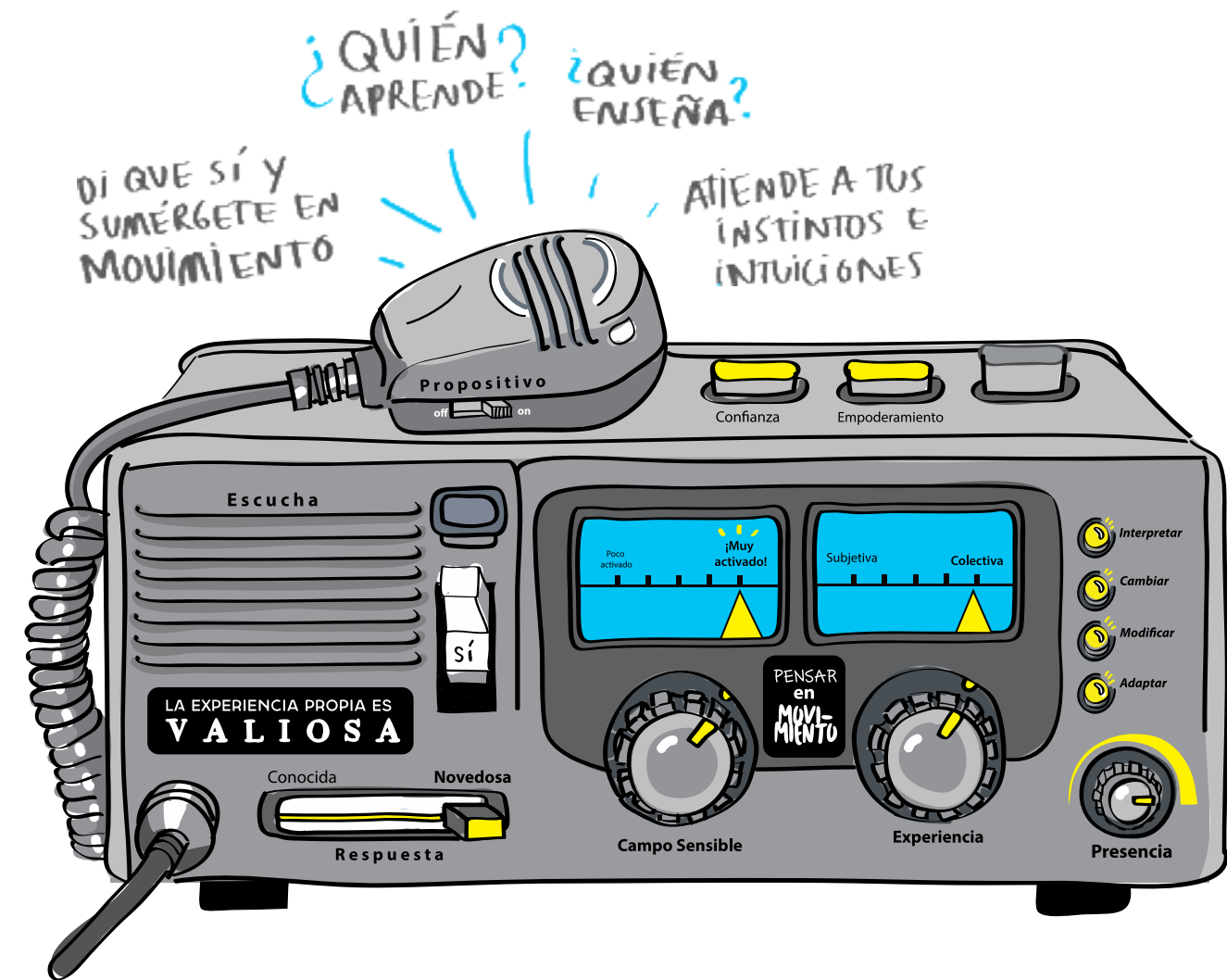
“¿Cómo hacer para preparar menos una clase y prepararme más para estar ahí, más presente?”

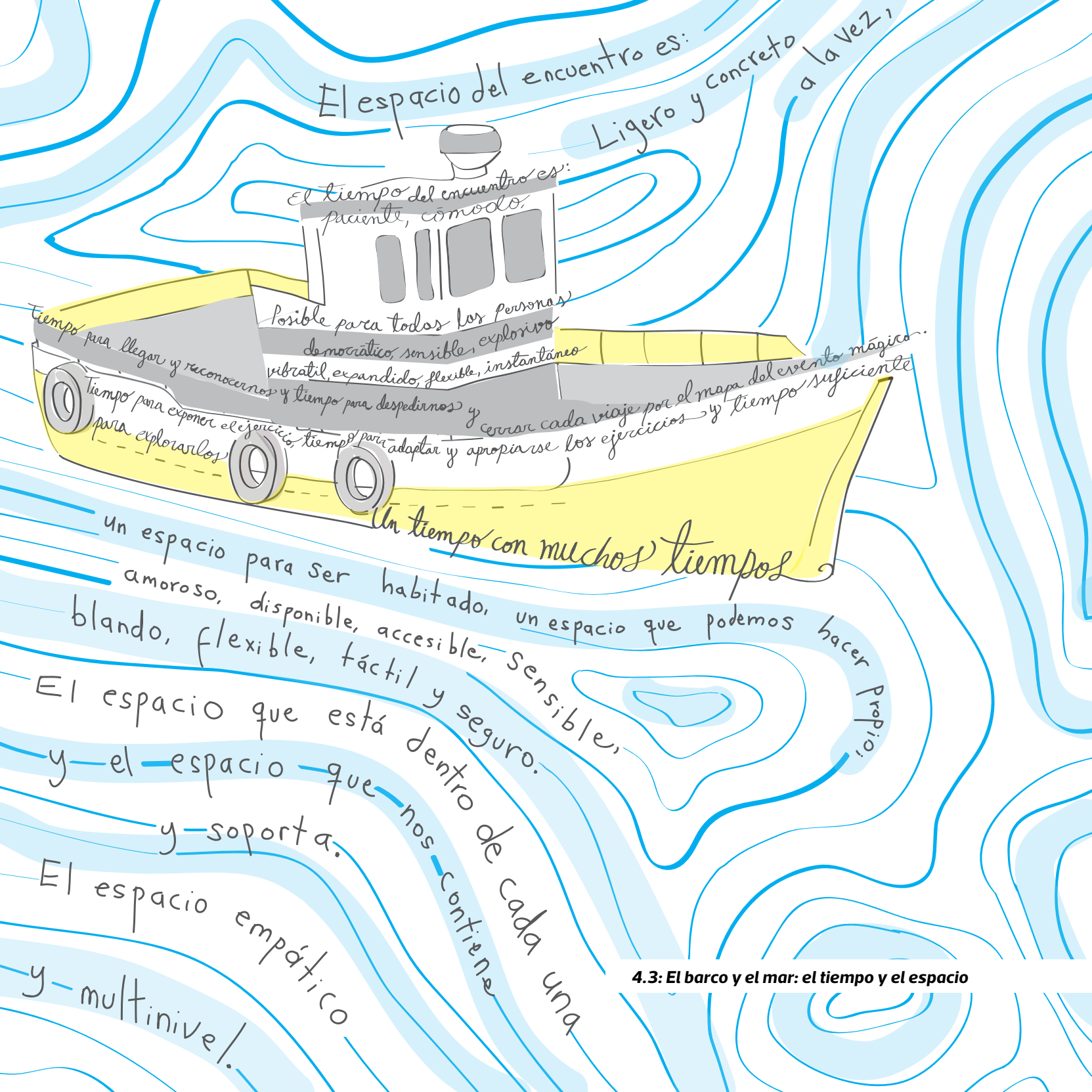


4.1 Rosa de los vientos: punto de partida

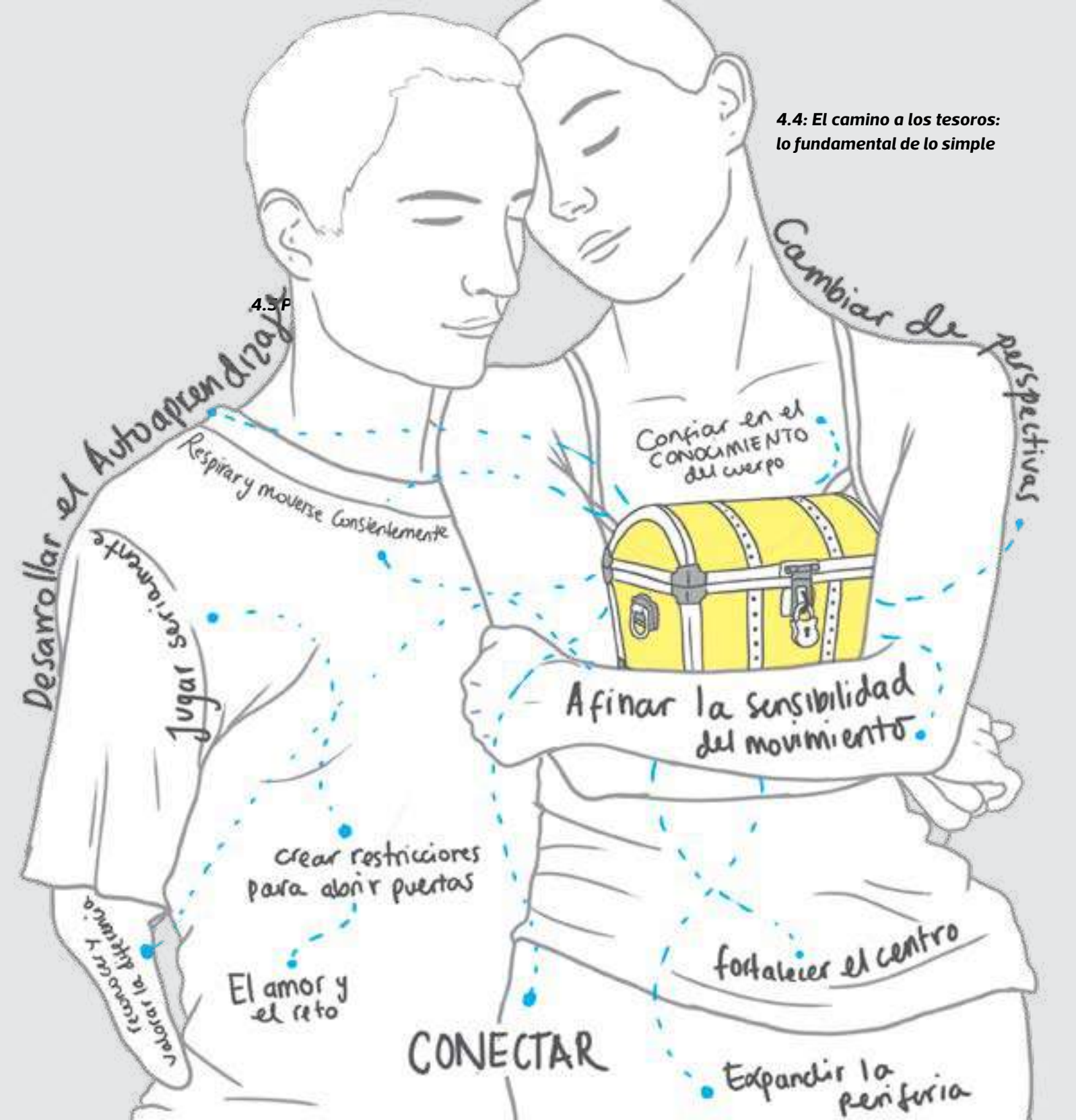


4.2: Radio marítima: sintonizar y disponer





4.3: El barco y el mar: el tiempo y el espacio





Miedo o resistencia a modificar la clase, las expectativas, los tiempos...

Cargar tu sola con la responsabilidad de la clase

Ser condescendiente con las personas en situación de discapacidad

Usar lenguaje excluyente

No escuchar a las demás personas ni pedirles su opinión

No manifestar tus preguntas ni tu sentir

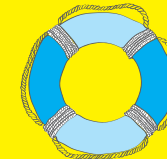
Imponer un solo tiempo

Forzar

Ofrecer una única opción

Homogeneizar

4.6 Salva vidas



Da tu 100%

Abre tu mente y tu corazón

Permite el cambio

Apela a tu experiencia y confía en tu intuición

Pregunta

Conforma un equipo para ofrecer la clase (dos maestras, asistentes, monitores, intérpretes, etc.)

Fomenta la reflexión, la retroalimentación y la autoevaluación

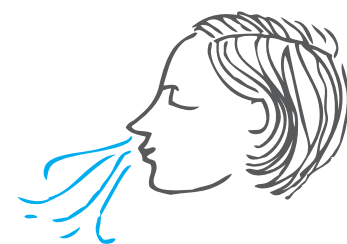
Nutre tus preguntas con otras disciplinas: artes, ciencias sociales, naturales, etc.

Ante la resistencia, motiva o modifica

Confía en el lenguaje corporal, pues es universal



inhala



exhala

5



EJERCICIOS

En este capítulo encontrarás una selección sensible de ejercicios que hemos recopilado a partir de nuestra experiencia, encuentros y preguntas por metodologías inclusivas para la danza. Algunos han sido inventados por nosotras, otros, los hemos rediseñado y algunos más, son regalos de maestras y maestros que han conocido nuestro proyecto. Cada ejercicio es un tesoro: dentro encontrarás metodologíaspreciadas, pistas secretas, metáforas que expanden la imaginación y la práctica. También te ofrecemos variaciones, recomendaciones o frases que te ayudarán a tomar de los ejercicios lo que más te guste. Recuerda que son susceptibles al cambio y que están aquí para que los apropiés. Por ello, toma los ejercicios no como fórmulas cerradas, sino como puertas e inspiraciones: súmalos, pártelos, agrúpalos y ordénalos según tus preguntas e intereses metodológicos, pedagógicos o artísticos.

Para construir muchos de los ejercicios aquí expuestos, hemos pasado por hacernos este tipo de preguntas: ¿Cómo explicar el ejercicio solo con el movimiento?, ¿cómo debería enunciarse si hay participantes con limitaciones auditivas?, ¿cómo usar el tacto y el contacto para incluir a las participantes con limitaciones visuales?

Nunca pierdas de foco de la inclusión, pues por encima de cualquier cosa, nuestra práctica se trata de trabajar con todas las posibilidades presentes. Si es necesario, modifica completamente tu plan inicial. A pesar de que los ejercicios que escojas para una sesión se transformen o desdibujen, este proceso conllevará a la creación de otros nuevos. Te recomendamos, de todos modos, mantener presente en ti, y en el grupo, las preguntas que estás investigando, para que al final puedas hacer un balance de lo vivido. Esto incluye dar espacio a que cada quien se proponga sus propias metas en relación a la pregunta grupal y construya su propio camino de aprendizaje. Tranquila, tenemos la certeza que nada permanece intacto, nada es fijo, ni nadie será el mismo una vez termina la clase. Estamos en movimiento y por lo tanto siempre somos susceptibles al cambio.

Hemos agrupado en cuatro categorías los ejercicios según sus potencias de cuerpo: *Cuerpo que respira libre y poderoso*; *Cuerpo a la escucha, cuerpo canal*; *Cuerpo táctil*, *Cuerpo en-seña* y *Cuerpo reflexivo*, *Memoria sensible*. En *Cuerpo que respira libre y poderoso* encontrarás ejercicios de exploración de diferentes detonantes físicos y metafóricos que permiten nutrir el repertorio de

movimiento de cada persona, fortaleciendo la libertad de expresión cinética individual y colectiva. Invitan a los y las participantes a que aprendan a aprender y a usar su cuerpo como herramienta de investigación principal. Muchos de estos ejercicios tienen un gran énfasis en la respiración y en activar vivencias somáticas utilizando metáforas para el desarrollo de la autoconciencia y el empoderamiento.

Los ejercicios de *Cuerpo a la escucha, cuerpo canal* además de seguir proponiendo vivencias somáticas significativas, proponen diferentes pautas para explorar la relación con otras personas. Así, se trata de ejercicios relacionales en donde se proponen investigaciones que involucran observación, inspiración, interpretación, contacto e intercambio de peso.

Los ejercicios de *Cuerpo táctil, cuerpo en-seña* buscan estimular la conciencia corporal y la creatividad a partir del estudio y apropiación de la lengua de señas. Al incorporar esta lengua, aparece su potencial creativo y por ello encontrarás algunos ejercicios que te permiten componer secuencias de movimiento fijas. Al final de esa sección, encontrarás también dos masajes que se enfocan en el

estudio del contacto físico entre los cuerpos de manera sensible y amorosa.

Los ejercicios de *Cuerpos reflexivo, memoria sensible* son la recopilación de metodologías implementadas en los talleres de Formación a Formadores y en la Clase Permanente de ConCuerpos. Los tres primeros están enfocados en dar tiempo para la autoevaluación, para incentivar en los y las participantes reflexiones en torno a su propio proceso de aprendizaje y reformular los pasos a seguir. Los tres últimos ejercicios ofrecen herramientas para la retroalimentación y el registro de las experiencias como posibilidad de asentar, renombrar, cuestionar, compartir y enriquecer lo vivido en el ámbito grupal. Por ello, se convierten en huellas, documentos sensibles que dan cuenta de la vivencia y materiales esenciales para el crecimiento personal. Vale la pena aclarar que estos ejercicios no tienen pretensiones terapéuticas ni tampoco tratan de juzgar en términos de lo bueno o lo malo.

En cada uno de ellos encontrarás convenciones que te guiarán en la lectura:

#

Número de participantes

O

Objetivo o premisa

+

Recomendaciones

Los textos en negrilla y cursiva

son frases literales que usamos para guiar los ejercicios o dar indicaciones.

Etapas

Muchos de los ejercicios se plantean en distintas etapas de desarrollo. Dichas etapas se pueden atravesar en una misma sesión o en diferentes sesiones.

Variaciones

Al final de algunos de ellos encontrarás variaciones posibles que te sugerimos.

**Cuerpo que respira
libre y poderoso**

1. BOLA DE PODER

Regalo de Romanny Dear

Grupal, distribuidos por el espacio.

El objetivo de este ejercicio es establecer una forma de relacionarnos en donde el liderazgo es móvil y, además, permite identificar las potencias individuales y colectivas en torno a las cualidades físicas, los niveles y ritmos de desplazamiento.

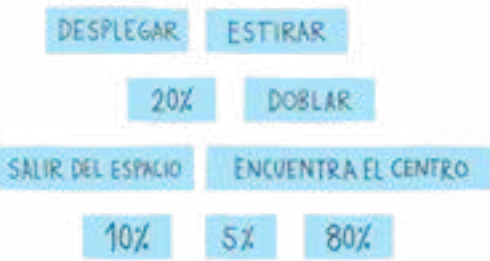
Para este ejercicio se necesitan varias hojas de papel y un marcador. No es necesario tener música.

Inicia con acciones sencillas y las puedes ir complejizando al repetir el ejercicio en diferentes sesiones.

Observa y aprende sobre los rangos de movimiento, modos de desplazamiento y comprensión de las acciones de cada participante para conocer más a tu grupo.

Puedes hacer variaciones o inventar nuevas estrategias para comunicar las acciones.

Reflexionar sobre el poder, el liderazgo y la autoregulación puede ser interesante una vez finalice el ejercicio.



Etapas 1. Se dispone en el espacio las hojas de papel. Cada hoja tiene escrita una acción. Es importante definir y explicar cada acción antes de iniciar. Abajo encuentras un listado de sugerencias. Puedes agregar tantos porcentajes y acciones como desees.

Doblar: flexiona una articulación de tu cuerpo.

Desplegar: extiende los pliegues de tu cuerpo.

Extender: alcanza con una de tus extremidades un punto lejano en el espacio.

Buscar el centro: todo el grupo se dirige al centro del espacio. Según los rangos de desplazamiento, el centro del espacio puede ser diferente para cada participante.

Salir del espacio: todo el grupo se dirige hacia la periferia del espacio.

100%: el grupo se desplaza por el espacio de manera energética. Esta es la oportunidad para que cada quien defina su propio potencial de uso energético.

200%: a partir del cien por ciento de cada quien, se hace el uso doble de energía para desplazarse.

20%: nos desplazamos por el espacio usando solo este porcentaje de gasto energético.

Etapas 2. Luego de aclarar todas las pautas y ubicar en un lugar visible las hojas se inicia el juego. La persona que tiene la bola de poder (un papel arrugado) elige una de las indicaciones para guiar al grupo. El grupo sigue la pauta hasta que el líder cambia la acción, o pasa la bola de poder a otra persona. Se puede decir una o varias indicaciones mientras se tiene la bola de poder. Para estimular la concentración, sugiere que la bola sea entregada de una persona a otra de forma imperceptible y sigilosa, de tal manera que sea difícil saber quién será el próximo líder.

A medida que el poder transita entre los y las participantes, más personas tienen la posibilidad de dirigir al grupo.

“La maestra es la bola de papel, quien tiene la bola tiene el poder de guiar”

Variación: En caso de que en tu grupo asistan personas sordas o invidentes, o que te intereses por buscar nuevas opciones, puedes sumar movimiento y voz a las indicaciones. Por ejemplo: quién tiene la bola de poder, indica la acción levantando la mano diciendo la palabra expandir.

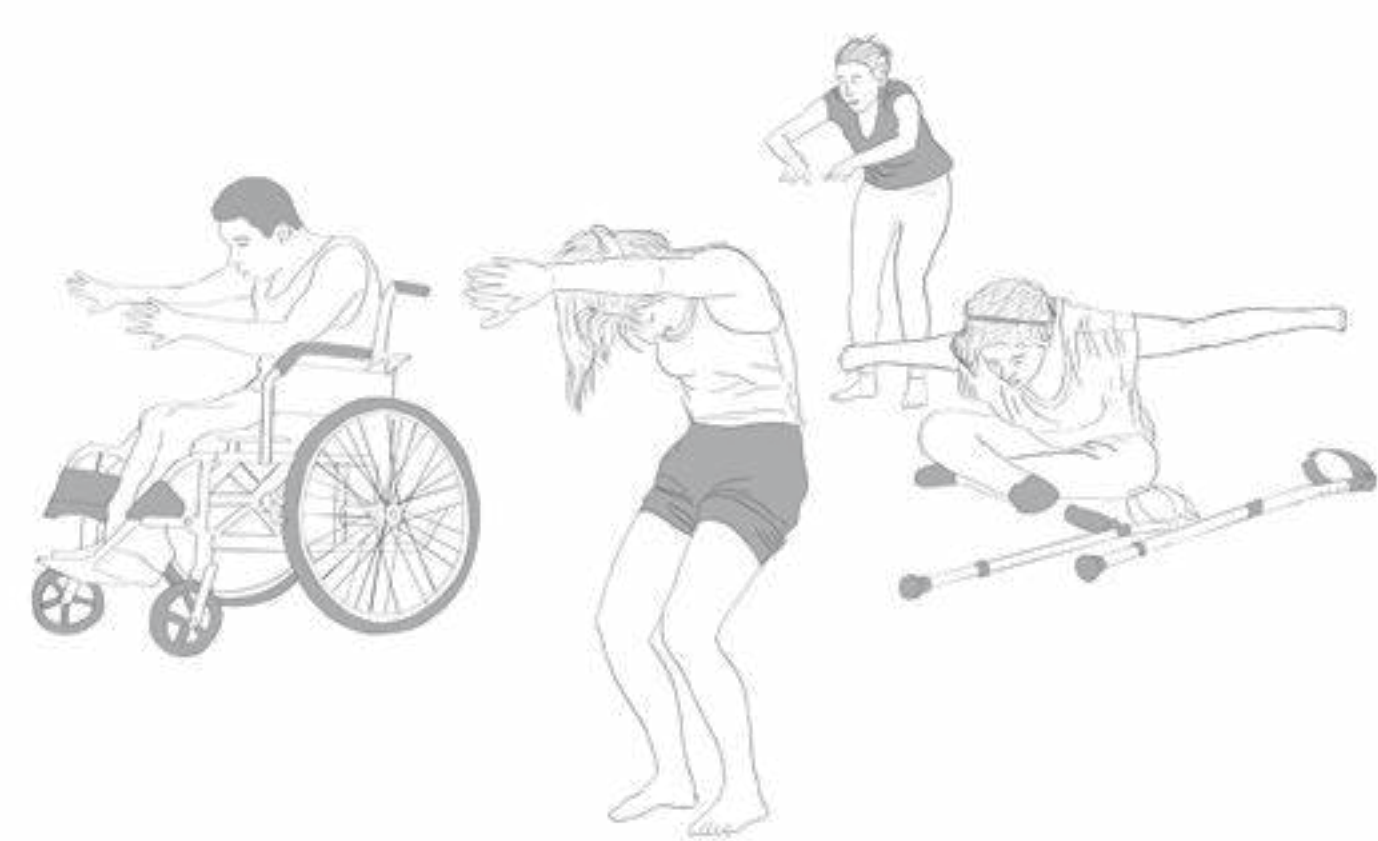
2. UNÍSONO MULTICOLOR

Por Laisvie Andrea Ochoa

Grupal, distribuidos por el espacio.

● Si quieres crear una secuencia de movimiento fija que vaya con tiempos musicales, y que sea posible para todas las personas, sin importar sus posibilidades físicas, ¡este es el ejercicio que estabas buscando!

+ Puedes crear muchas secuencias con este ejercicio con diferentes fines: para calentamiento, para jugar con el cambio de niveles, para desplazarse por el espacio, etc. Por lo que debes escoger las acciones dependiendo del énfasis que te interese.



Etapla 1. Preparación: comienza por definir una secuencia de acciones que te interese estudiar antes de la clase. Acá un ejemplo que aprendí con la compañía de danza inclusiva inglesa Stop Gap:

Empezar en el hogar (una posición neutral)

Lanzar un dado

Meter un brazo en una manga

Rotar otra extremidad y que el cuerpo la siga

Latigar y abrazar

Hacer una espiral

Salir del equilibrio

Caer

Rodar

Volver al hogar

Luego, asocia la secuencia a una canción que te encante y ponle tiempos a cada acción.

0 empezar en el hogar

1 tiempo para lanzar un dado

3 tiempos para meter un brazo en una manga

4 tiempos para rotar otra extremidad y que el cuerpo la siga

2 tiempos para latigar y abrazar

4 tiempos para hacer una espiral

2 tiempos para salir del equilibrio

2 tiempos para caer

2 tiempos para rodar

4 tiempos para volver al hogar.

Cuando cuentes, si es una canción de 4/4, quedaría así:

0 empezar en el hogar

1 lanzar un dado

2, 3, 4 meter un brazo en una manga

5, 6, 7, 8 rotar otra extremidad y que el cuerpo la siga

1, 2 latigar y abrazar

3, 4, 5, 6 hacer una espiral

7, 8 salir del equilibrio

1, 2 caer

3, 4, rodar

5, 6, 7, 8 volver al hogar

Etapas 2. Exploración: ya en clase, invita al grupo a explorar las diferentes acciones que hacen parte de tu secuencia, una por una, y a profundidad. Puedes proponer realizar desplazamientos de un extremo del salón al otro, tipo ola, con cada acción. Incita a que cada persona pruebe hacer las acciones en cada ola con diferentes partes de su cuerpo, en diferentes niveles del espacio, con diferentes velocidades, con diferentes cualidades, etc. Invítalas a que repitan aquello que les gustó para aclararlo y también enfatiza que es posible inspirarse en los hallazgos o exploraciones de las otras personas.

Etapas 3. Definición: a continuación, el grupo se distribuye por todo el espacio y con un mismo frente. Les cuentas que las acciones exploradas se van a unir en una secuencia, y muestras tu propia versión, explicando cada acción y su relación con los tiempos musicales. La muestras, también, bailándola con la música.

Después das el tiempo para que cada persona defina un movimiento propio para cada acción. Es muy importante que enfatices que no se trata de copiar tu versión, sino de que cada persona construya la propia. Sin embargo, es válido inspirarse en otras e incluso tener movimientos iguales o similares entre varias personas, como ya sabemos.

Si lo prefieres, en vez de mostrar tu versión, puedes llevar la secuencia escrita en un papel grande. Esto depende mucho de tus objetivos y del grupo pues hay que tener

en cuenta que, a pesar de que seas muy clara en decir que no se trata de que te copien, es muy probable que te encuentres con una tendencia a que esto pase, especialmente en grupos novatos. No para todos los grupos es fácil ser propositivos desde el inicio, hay que trabajar en ello poco a poco.

Etapas 4. Unísono: una vez que todas las personas hayan fijado su propia secuencia, pueden repetirla con la música todas las veces que necesiten y quieran. Una buena idea es hacerla en grupos pues al observar también se aprende mucho. Puedes poner retos como hacerla con otro frente, con una música más rápida o hacer la versión en espejo. Lo maravilloso es que se crea un unísono en donde vamos al tiempo, a pesar de que cada persona se mueve diferente.

3. LABAN EN CONCIERTO

Por Laisvie Andrea Ochoa

primero de manera individual, luego en tríos y al final de manera grupal.

El objetivo de este ejercicio es reconocer con claridad diferentes cualidades de movimiento y realizar una improvisación estructurada que involucra composición instantánea y trabajo colectivo.

+ Antes de realizar el ejercicio te recomendamos hacer una lista de canciones variadas, incluyendo desde algo muy tranquilo hasta algo muy energético. Es útil tener un papel grande para escribir las categorías con las cuales se va a trabajar. Cada participante debe tener también lápiz y papel.

+ Ya que con este ejercicio se trabaja la escucha grupal y la resolución de problemas de manera colaborativa es importante reflexionar con todo el grupo sobre esto.



Etapla 1. Calentamiento. Las bandejas de champaña: cada persona encuentra un lugar en el espacio donde se sienta cómoda para empezar. El ejercicio busca darse en un flujo de movimiento continuo que no para, sino que se va transformado. Así que las instrucciones se van dando mientras los y las participantes se van moviendo.

Imagina que llevas en tu mano una bandeja llena de copas de champaña con gotas de oro. Empieza a mover la bandeja a tu alrededor lentamente sin derramar la champaña. ¿Qué tan alto o bajo puedes ir con la bandeja? Prueba tenerla cerca y luego lejos de tu cuerpo.

Este ejercicio incita a generar movimientos espirales y continuos en todo el cuerpo. Después de que la pauta esté clara en la kinesfera o espacio personal, se puede incitar a buscar desplazamientos por el espacio a partir de estas espirales. Es importante enfatizar que el movimiento en el espacio se debe dar debido a las espirales. También vas introduciendo variaciones como cambiar la bandeja de una mano a otra, usar las dos manos para sostener la bandeja o imaginar una bandeja en cada mano.

Ahora ya no te importa si se derrama la champaña pero quédate con la cualidad de movimiento en espiral. Explora cómo puedes entrar y salir del piso, cómo puedes hacer giros o saltos, cómo puedes sentir las espirales viajando por todo tu cuerpo para cambiar de niveles o desplazarte por el espacio.

Tómate el tiempo que necesites para cada momento. Escucha a tu grupo y responde a las necesidades que tengan para asegurar un buen calentamiento.

Etapla 2. Dinámicas de movimiento: en esta etapa se realizará un estudio sobre las dinámicas y cualidades de movimiento. Se aconseja tener un pliego de papel y marcadores para enlistar las dinámicas y categorías.

Una vez se ha preparado el cuerpo a través de esta u otra exploración libre y fluida se empieza por introducir las dos primeras dinámicas de movimiento inspiradas en el método *Effort & Shape* de Rudolf Laban: rápido y lento.

Prueba ir lo más rápido que puedas con estas espirales.

Prueba ir lo más lento que puedas.

Juega entre estos dos extremos, con la gama de velocidades que existe. Acelera o desacelera tu movimiento en un juego rítmico e interesante para ti.

Posteriormente se van introduciendo las demás categorías del mismo modo. Es decir, primero danto tiempo para que cada quien encuentre en el cuerpo cada extremo, y luego jugando con la gama que hay de uno al otro. Las categorías y las dinámicas son¹:

.....
¹ Las que se incluyen aquí son una apropiación y adaptación de lo propuesto por Laban, por lo cual hay variaciones de las ideas originales.

Categorías	Dinámicas
Tiempo	rápido - lento
Peso	ligero - pesado
Flujo	continuo - entrecortado
Dirección (espacio)	directo - indirecto
Para la categoría de dirección, es bueno utilizar desplazamiento por el espacio por lo que no es necesario mantener la idea de la espiral.	

Escoge un punto al que quieras ir en el espacio. Ve a él de la manera más directa posible.

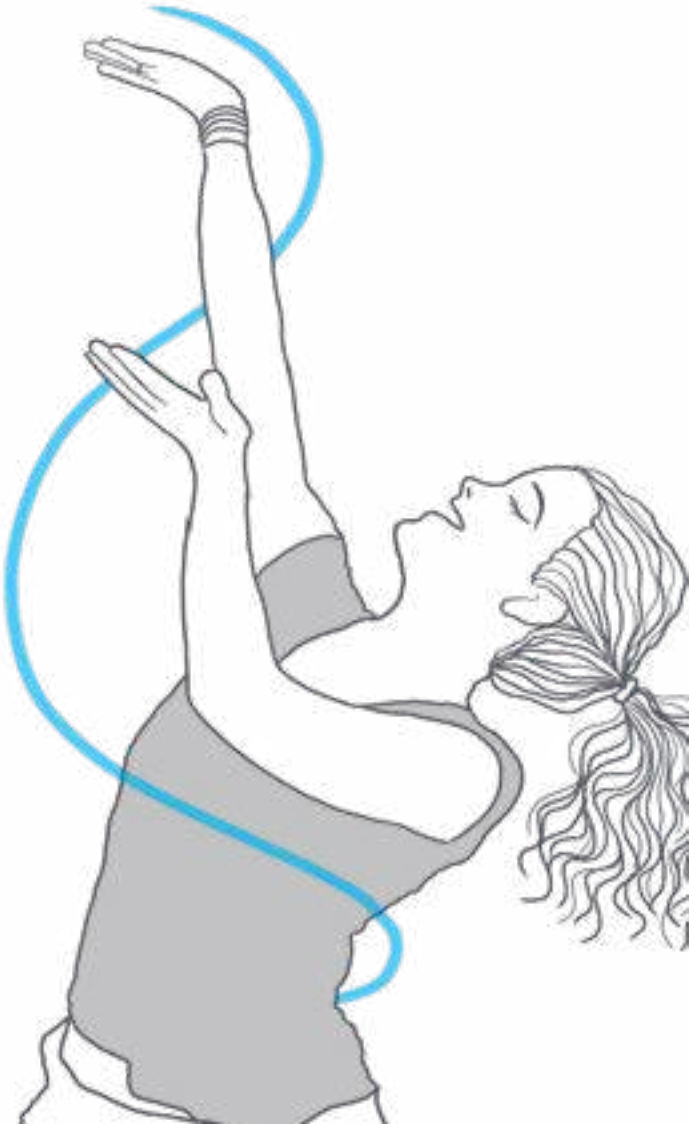
Ahora busca cambiar de posiciones en tu cuerpo de manera directa.

Ahora vas a ir al lugar que escojas en el espacio, pero de manera indirecta, dando muchos rodeos.

Prueba cambiar de posiciones corporales de manera indirecta. Lo importante es tener siempre claro tu punto de partida y tu punto de llegada.

Ahora tómate el tiempo para mezclar movimientos o desplazamientos directos con otros indirectos, jugando con el ritmo que empieza a emerger.

Linea negra con sombras en manos con espiral



Mientras el grupo está en esta exploración activa, se les puede pedir que digan palabras en voz alta que relacionen con la cualidad de movimiento que están estudiando. Pueden ser acciones, objetos, elementos de la naturaleza, adjetivos, colores, etc. Por ejemplo, cuando se está explorando ligero, se dirían palabras como pluma, aire, blanco, volar, etc. Si hay personas con limitaciones auditivas en el grupo, se pide hacer las señas de las palabras y se aprovecha para que todo el grupo copie la seña y juegue con su expresividad en relación a la cualidad que se está trabajando.

Te propongo que lideres el ejercicio de modo tal que sea en flujo continuo, es decir, sin pausas entre la exploración de una cualidad y otra, sino haciendo la transición fluidamente entre ellas, como reto y para entrar a pensar en movimiento a profundidad. Te propongo también que des el tiempo que dura una canción para explorar cada cualidad. Es importante recordarle al grupo constantemente que use su respiración para regenerarse, que recicle y regule su energía y que se disponga para el reto de moverse sin parar por un largo periodo de tiempo. Sin embargo, esta posibilidad depende en gran medida del grupo, por lo que deberás valorar si es mejor hacer una pausa después de cada exploración y regular el tiempo que se le dedica a cada pauta en relación a tus estudiantes. Otra herramienta interesante es hacer grupos para que unos observen mientras otros improvisan.

Una vez se han explorado todas las categorías se hace una pausa y el grupo se reúne en círculo para reflexionar

sobre lo que se acaba de experimentar. Se revisa cada pauta, se introducen las categorías, se habla de Laban, de las palabras y metáforas que aparecieron en relación a las pautas y se finaliza escribiendo en una hoja de papel grande las cuatro categorías con sus dos respectivos opuestos. Esta hoja se ubica en un lugar visible en el espacio.

Esta exploración se puede repetir en varias sesiones si es necesario para el grupo y para profundizar.

Variación: es posible explorar cada cualidad al estilo ola, es decir, que el grupo se ubique en un extremo del salón y se vayan desplazando con la pauta de un extremo del salón al otro.

Etapa 3. Coreógrafa y bailarinas: luego de estudiar las cualidades de movimiento de manera individual, se propone la configuración de una estructura de improvisación guiada a partir de la *combinación*. Esta se concibe tanto de las dinámicas de movimiento, cualidades, uso de sonidos, el espacio y los roles.

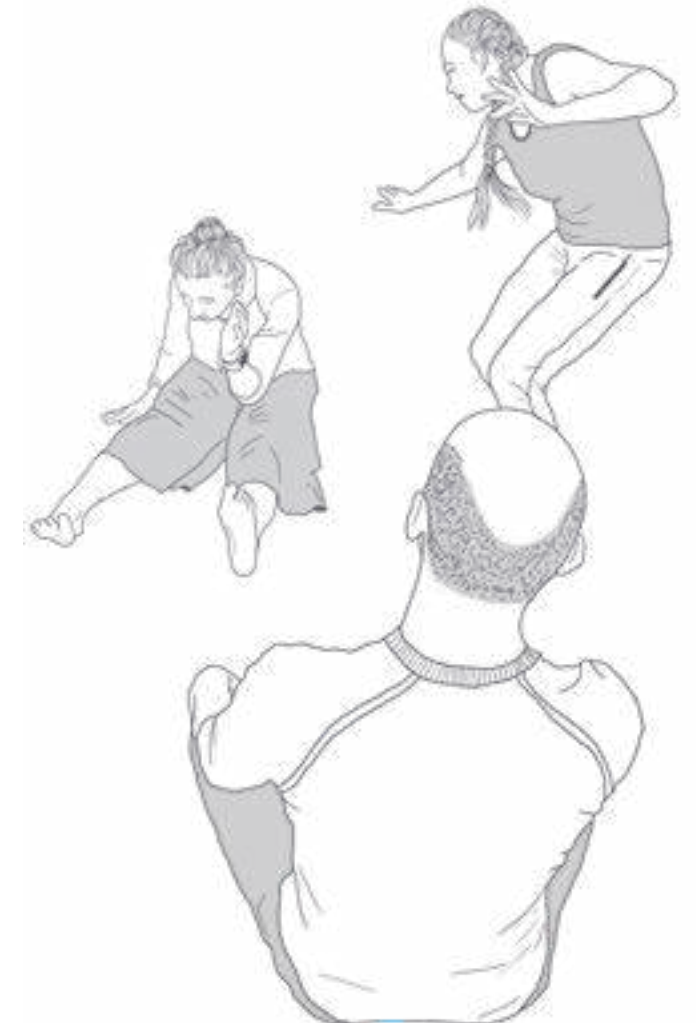
Se organizan grupos de tres personas para explorar la combinación de dos cualidades. Una persona tendrá el rol de directora y las otras dos, el de bailarinas. La directora propone una combinación, como por ejemplo *directo* y *entrecortado* para que ambas bailarinas las interpreten, cada una a su propia manera. Es decir, no tienen que hacer lo mismo ni entrar en relación. La interpretación debe

incluir sonidos en la medida de lo posible, pues así el ejercicio es accesible a personas con limitaciones visuales. Además, de este modo es mucho más interesante porque los sonidos ayudan a aclarar las cualidades en el movimiento. Por ello, no se usa música en esta etapa.

Es importante notar que las combinaciones deben ser entre categorías diferentes, es decir, no se puede combinar *rápido* y *lento*, por ejemplo (ambas cualidades de tiempo). La directora observa las respuestas de sus bailarinas y anota la combinación junto a palabras que asocia a cada respuesta en una hoja o cuaderno. Se rotan los roles de modo tal que todas las personas sean directoras eventualmente.

A continuación, cada trío revisa las anotaciones que hicieron y escogen las tres combinaciones que más les gustaron. A cada combinación le ponen un nombre teniendo en cuenta las asociaciones. Por ejemplo, *lento* y *pesado*, puede llamarse *barro*. También, le asocian un sonido concreto y una seña. Por ejemplo, *shiiiiii* y la seña de juntar las palmas de la mano lentamente. Además, van a ponerle nombre, sonido y seña a las pautas de *hacer una pausa* y de *copiar a otro grupo*. Se asocia sonido tanto para incluir a las personas con limitaciones visuales, como para jugar con la sonoridad. Del mismo modo, se incluye la seña para incluir a las personas con limitaciones auditivas y para 'jugar' la gestualidad.

En resumen, cada trío tiene cinco pautas con sonidos y señas: *tres combinaciones de cualidades*, *pausa* y *copiar*. Retomando la estructura de una directora y dos baila-



rinas, ensayan dichas pautas (menos la de copiar a otro grupo) para que estén muy afianzadas. La directora utiliza únicamente el sonido y la seña para dirigir los cambios en sus bailarinas. Se rotan los roles.

Variación: Se puede desarrollar esta etapa al combinar no sólo dos sino tres cualidades. También es posible usar los hallazgos de esta etapa para crear secuencias fijas de movimiento o para crear pautas de improvisación.

Etapas 4. El concierto: una vez cada grupo ha fijado sus cualidades, señas y sonidos, se escogen dos o tres tríos para realizar una composición en vivo, un concierto de cualidades de movimiento, sonidos y señas. Se propone la siguiente distribución:

Las directoras se ubican en el nivel alto frente al público y al fondo del espacio, una al lado de la otra conformando una línea. Las bailarinas se ubican enfrente de ellas realizando una composición en el espacio. No es necesario que las bailarinas del mismo trío estén cerca, de hecho, es interesante que no lo estén. Cada rol va a tener varias tareas simultáneamente:

Coro de directoras: el primer trabajo de cada directora es dar las instrucciones de la manera más clara posible a sus bailarinas, repitiendo el sonido y la seña las veces que sea necesario para hacerse entender. Sin embargo, es fundamental que además tenga en cuenta que está haciendo parte de un coro de directoras y por lo tanto debe observar toda la composición y escuchar a sus

compañeras. Es decir, las directoras deben trabajar en equipo para hacer una composición interesante en donde haya pausas, sincronías, diversidad, etc. Esto, sin ponerse desacuerdo previamente sino respondiendo al instante. El público también podrá observar a las directoras en su labor en vivo de composición, así que ellas son parte primordial de la escena. Se pueden probar diversas ubicaciones y disposiciones para el coro. Una variación puede ser que el coro de directoras se mueva por el espacio escénico a manera de cardumen.

Bailarinas: correspondientemente, el primer trabajo de las bailarinas es seguir las instrucciones de sus directoras de la manera más inmediata posible sin olvidar que hay un público que las observa y que, por lo tanto, no pueden estar siempre de espaldas a este. Además, deben tener en cuenta que están creando una composición en tiempo real y que mucho de esto resulta de su ubicación en el espacio, lo cual depende enteramente de sus propias decisiones. Es interesante relacionarse con todas las bailarinas, generar contrastes, similitudes, etc.

Así, se estructura una bella improvisación en donde la responsabilidad es compartida y depende de la escucha grupal y la colaboración. Generalmente se da una pauta de tiempo específica para el desarrollo de la improvisación y se pueden añadir retos interesantes como lograr una pausa común antes del final, lograr que todo el grupo se una a la misma cualidad y por lo tanto se dé un unísono, generar un contraste en el espacio o en el ritmo, etc. Al final de cada improvisación es importante tener un momento de análisis sobre las pautas que más funcio-

naron, las estrategias que le sirvieron al grupo, las cosas que fueron confusas y se pueden mejorar y los sentires de las personas en cada rol para que la siguiente improvisación sea más clara e interesante.

Si esta estructura de improvisación se repite en varias ocasiones y se alimenta de los análisis del grupo, se puede llegar a un nivel muy avanzado que puede incluirse en una presentación al público.

Te aconsejo acompañar esta etapa con música suave y relajante.



4. TÉCNICAS DE VUELO

Por Brigitte Potente

Primero individual y luego grupal. Distribuidos por todo el espacio.

● Esta serie busca la exploración y estudio del movimiento a partir de la conciencia de la respiración y la activación del centro. Al mismo tiempo, utiliza la imaginación como puente hacia el empoderamiento.

+ Se proponen tres etapas ligadas y consecutivas. Sin embargo, es posible usar solo una según el grupo o los intereses del taller.

Preparación. Respiración desde el centro: distribuidos por el espacio, en una postura cómoda, puede ser acostaos en el piso, se invita a las personas a cerrar los ojos e inhalar y exhalar conscientemente, haciendo énfasis en el aire que entra y el aire que sale del cuerpo. Se proponen tres respiraciones:

· Diafragmática o baja: consiste en llevar el aire al bajo vientre. Cada participante puede ubicar una mano abajo del ombligo y la otra bien sea en la espalda baja o encima del ombligo. Con este tacto se enfatiza en la sensación de cómo el aire viaja, expandiendo el cuerpo, hasta llegar a la parte más baja del torso. Esto requiere que el diafragma baje.

· Pulmonar o media: cada participante ubica sus manos en las costillas de su propio cuerpo. Inhala y exhala, sintiendo

cómo se ensanchan los pulmones, no solo hacia los lados sino percibiendo la tridimensionalidad del movimiento.

· Clavicular o alta: con las manos sobre la clavícula, se realizan respiraciones cortas, a modo de suspiro, sintiendo con el tacto la expansión y relajación del pecho.

Es muy importante que estés muy atenta y observes cómo está recibiendo el grupo esta pauta para proponer pausas si es necesario. De este modo podrás evitar mareos o malestares que pueden ser comunes al hacer énfasis en la respiración.

Luego de comprender las tres respiraciones, invita al grupo a profundizar en la respiración baja, haciendo énfasis en la activación del centro. Repite varias veces para que cada persona pueda incorporar este tipo de respiración.

Imagina que tu respiración es tu centro de poder, en cada inhalación y exhalación estas activándolo.

A través de esta activación, cada participante abre su percepción hacia el espacio, comprendiendo el lugar que ocupa y cómo desde esta puede despertar el centro de poder. Invita a poner suma atención en la relación de la respiración con este, que es el centro corporal de cada persona y que puede estar ubicado debajo del ombligo o arriba. Depende de cada persona ubicarlo conscientemente en relación a su propia corporalidad.

Poco a poco la respiración se convierte en movimiento, en principio muy suave y consciente. Se inicia por las extremidades, por lo que puedes invitar a mover los brazos, las piernas o la cabeza. Siempre conectando la respiración de poder con el movimiento.

Abre tu cuerpo exhalando y ciérralo inhalando, prueba, al contrario. ¿Hasta dónde podría llegar tu energía vital?, ¿Podríamos a través de nuestra respiración mover el espacio que nos rodea?

Esta preparación también se puede usar para iniciar o cerrar una clase, o para acompañar un trabajo de elongación muscular.

Etapas 1. Probando poderes: en esta etapa trabajaremos el estudio de las posibilidades de elongación y proyección del cuerpo a través de la respiración. Se puede realizar de manera individual o en parejas.

Distribuidos por el espacio y con la conciencia de la respiración del centro, cada participante explorará los

poderes que tiene para controlar, movilizar, moldear, lanzar y agarrar el espacio. A partir de la imagen de rayos de energía que se proyectan por diferentes partes del cuerpo, se invita a explorar en los tres niveles: alto, medio y bajo. Cada participante tiene el poder de transformar a través de su movimiento y su cuerpo el espacio que habita lanzando rayos que salen tanto de las extremidades y también de los puntos articulares: codo, muñeca, falanges, rodilla, cadera, tobillo, dedos del pie, etc. En estos espacios de exploración, es necesario insistir en la investigación sobre la proyección del propio cuerpo y sus posibilidades de expansión o elongación.

Con la energía que nace en el centro de tu cuerpo muévete en el espacio probando tus poderes ¿qué tanto puedes transformar? Abre tu percepción, sé consciente del espacio que habitas y de cómo lo transformas.

Etapas 2. Crea tu técnica de vuelo: todas somos super-heroínas, todos somos superhéroes. Aunque para esta etapa se tienen en cuenta los niveles alto, medio y bajo, en algunos casos y dependiendo de los rangos de movimiento, el suelo es un gran aliado para comprender las técnicas de vuelo.

Distribuidas por el espacio, en una posición cómoda, se propone a los participantes jugar con nuevas y diferentes posibilidades de volar. Al tiempo que se desarrolla esta exploración, se pueden agregar otros elementos como el uso del sonido, el gesto o la señal. Al final cada partici-



pante podrá inventar una técnica de vuelo propia, a partir del estudio de la energía, la respiración, la presencia y la conciencia del espacio.

Pistas para crear tu técnica de vuelo:

- Escoge un punto de partida y un punto de llegada.
- Ten en cuenta los otros cuerpos y sus impulsos para dejarte afectar.
- Decide qué velocidad o velocidades tendrá tu técnica.
- Busca ser arriesgada en los niveles y soportes de tu cuerpo.
- Recuerda activar el centro, la respiración y la energía hacia el espacio.
- Puedes volar en cámara lenta.
- Puedes volar a ras de piso.
- Puedes volar con la mirada.
- ¡Puedes volar!
- Imagina que tienes súper poderes.
- Imagina que puedes tocarlo todo.
- Imagina que puedes transformarlo todo.

Variación 1: Luego de que cada participante ha creado su técnica de vuelo, invita a reconocer la energía que circula

en el espacio y la posibilidad de compartirla, acrecentarla y transformarla si se abre la posibilidad de la relación. A través de una improvisación grupal, se identifican los poderes que proyectan los otros cuerpos. Esa energía es recibida por cada quien, transformada y nuevamente proyectada hacia el espacio. De este modo se crea una red invisible en donde todas las energías están viajando de un cuerpo a otro, sufriendo transformaciones y conectando a los superhéroes.

Al hacer contacto desde la piel o la mirada con otro cuerpo me tomo un tiempo para recibir la energía que este proyecta hacia mí, la recibo con todo mi cuerpo, me la trago, la hago que viaje por mí y luego la lanzo transformada al espacio o la dirijo al cuerpo del otro para que el juego continúe.

Variación 2: Cada participante escoge cinco partes del cuerpo y lanza rayos en diferentes direcciones, por ejemplo: codo hacia el techo, cabeza hacia adelante, coxis hacia atrás. Se puede repetir varias veces hasta crear una partitura de movimiento. Para fijar una serie de movimientos es necesario estudiar en detalle cada movimiento y encontrar la mejor manera de unir uno con otro. Si el grupo tiene experiencia, es posible crear secuencias más largas e incluso combinar secuencias de vuelo entre participantes para hacer coreografías de rayos en grupo.

5. NATURALEZAS CORPORALES

Por Diana León

A menudo usamos metáforas para abordar principios de movimientos, pautas para despertar el instinto y crear un lazo con nuestra corporalidad. Naturalezas corporales es una selección de ejercicios que buscan una investigación del movimiento orgánico a partir de la empatía con elementos de la naturaleza. Árboles, agua, rocas, aire, plantas, son algunas excusas que nos ponen en contacto con un movimiento natural. Estas metáforas buscan incitar una exploración personal, con los otros y con el espacio.

La recopilación de estos tres ejercicios son el resultado de experiencias con diferentes artistas y bailarines y han sido aplicadas en la Clase Permanente de danza inclusiva de ConCuerpos durante los últimos años.



Etapa 1. El Árbol

En parejas

● El objetivo de este ejercicio es activar el centro y su conexión-afectación con los otros cuerpos.

+ Una música suave que invite a la meditación puede ser de gran ayuda.

Agrupados en parejas, se definen dos roles: el árbol y el observador activo. El árbol cierra los ojos (o mantiene la mirada hacia abajo), junta sus pies de manera que los tobillos se mantengan juntos o con la espalda lejos de la silla de tal manera que el cuerpo busque un punto de equilibrio específico. Se invita a conectarse con la respiración y a hacer un escaneo por todo el cuerpo, permitiendo que aparezca el micro-movimiento natural en busca del equilibrio. El observador activo encuentra una posición firme, teniendo los pies separados o los isquiones firmes en la silla o el suelo. Es ubicado al costado del árbol y observa atentamente los cambios y energía de su pareja. Luego frota sus manos energéticamente para elevar la temperatura y posa una de ellas debajo del ombligo y la otra en la lumbar del árbol. En algunos casos el centro se ubica en el plexo solar, es decir entre el pecho y los omóplatos. Es importante que este contacto sea firme y que se use toda la mano, no solo los dedos o el talón. Para facilitar el contacto, tarea que puede ser difícil para algunas personas o grupos, llama la atención sobre el respeto e invita a confiar y usar el contacto como una estrategia de aprendizaje.

Tu mano es la presencia, el eje, la fuerza de este árbol.

A continuación, el árbol imagina que la parte de su cuerpo que se conecta con el suelo, bien sea la planta de sus pies o la base de su cadera, son sus raíces. Estas raíces se sumergen profundamente hacia el centro de la tierra. La parte que sigue hacia el centro del cuerpo es el tronco, es decir, las rodillas o la parte superior de la cadera. La parte donde están ubicadas las manos del árbol es el corazón del árbol y lo que sigue hacia arriba es la copa del árbol desde donde se extienden las ramas. Es importante recordar que no se trata de representar a un árbol, sino de usar esa metáfora para encontrar la sensación de arraigo, percibir el balanceo natural, la expansión y así empezar un movimiento de desequilibrio suave. Quien observa y sostiene con las manos sigue este movimiento balanceando su centro al tiempo y ritmo del árbol. Es fundamental que ambos roles se concentren en la escucha corporal y no en la representación.

Te conectas desde tu centro. Toda tu afectación y el cambio de tu cuerpo se produce ya que eres un árbol. No impongas, no manipules, solo escucha con todo tu cuerpo. Recuerda que estás investigando.

Se da el tiempo necesario para la exploración y luego se cambia de rol.

Variación: La danza de dos árboles: luego de un tiempo, el observador también cierra los ojos y se convierte en otro árbol. Así, percibe también su propia 'micro' danza y el diálogo que se establece en el balanceo. Después de

dar un buen tiempo a la conexión entre los dos árboles se mantiene el punto fijo en la base y se empiezan a introducir más juegos y variaciones. Es decir, en medio de ese balanceo, de ese vaivén compartido, se puede proponer cambios de dirección, de ritmo o de intensidad.

Los dos árboles con los ojos cerrados danzan una danza nueva que es el producto del encuentro de los dos centros.

Paulatinamente y con ayuda de la música, se detiene el movimiento, hasta llegar a una aparente quietud, durante unos minutos los dos árboles, con los ojos cerrados, perciben el eco del movimiento, haciendo un escaneo de su cuerpo e identificando los cambios y aprendizajes. Al tiempo que el árbol acompañante retira sus manos, ambos abren los ojos.

No hay quietud, solo la resonancia del movimiento.

Es importante dar un tiempo a las parejas para que intercambien verbalmente sobre la experiencia.

Etapa 2. El Alga y el mar

En parejas.

● La búsqueda de este ejercicio es identificar el movimiento articular a través de la manipulación y el impulso, usando la metáfora del alga y el mar.

+ Haz una lista de canciones que vayan subiendo de intensidad. Es decir, empezando con algo muy suave y llegando a algo más juguetón.



En parejas se definen dos roles: el alga y el mar. Quien es alga se ubica de manera estable en un lugar del espacio y el mar se ubica a su costado. El alga se conecta con su respiración y el estado de su cuerpo, al tiempo que el mar observa atentamente la estructura del alga. El primer momento consiste en activar el contacto, así que el mar posa una mano sobre un punto del cuerpo del alga. El alga percibe los micro cambios en su cuerpo. El mar va cambiando el punto de contacto dando tiempo para realmente percibir cada punto. El segundo momento consiste en activar desde el movimiento. Por ello, el alga responde al estímulo del contacto, percibiendo cómo el mar le acaricia suavemente. El mar va deslizándose suavemente su mano por diferentes partes del cuerpo del alga, dando tiempo también a cada respuesta y ofreciendo un contacto muy concreto en cuanto a dirección e intensidad. Por efecto, el movimiento del alga responde a dichas direcciones e intensidades.

El mar te acaricia suavemente y tu simplemente te dejas afectar

El tercer momento corresponde al estudio articular. El mar busca dar toques que tengan un impulso y una dirección clara en las articulaciones del alga. Es decir que ya no desplaza su mano, sino que empuja suavemente. El alga realiza su danza imaginando que las corrientes atraviesan sus articulaciones y por ellas se fuga la energía del mar.

Posteriormente el alga empieza un viaje por el océano. Es decir que se puede desplazar por el espacio, con la metáfora de ser una planta acuática muy desarticulada y

suave. En este momento, el mar continúa dando impulsos, pero cada vez más esporádicos. Su objetivo es apoyar esta danza, por lo que continúa jugando con diferentes intensidades y direcciones, pero sin interferir en el flujo orgánico del movimiento del alga.

Etapa 3. El cuerpo acuoso

Individual, distribuidos por todo el espacio.

● Este ejercicio propone una ruta de exploración que parte de la conciencia del movimiento interno hacia la conciencia del espacio exterior, a partir del reconocimiento del peso (relación ligero-pesado).

+ Haz una lista de canciones que vayan subiendo de intensidad. Es decir, empezando con algo muy suave y llegando a algo más juguetón.

+ Para guiar este ejercicio es importante tener en cuenta que cada persona define cuál es su nivel: bajo, medio y alto.

+ Recuérdale siempre a los participantes que no se trata de representar, sino de usar la imaginación para potenciar el movimiento.

+ La respiración es muy importante, es la base de la conexión con el movimiento. Recuerda hacer énfasis en respirar en cada momento y en cada ejercicio.

Distribuidos por el espacio, tendidos en el suelo, boca arriba y con los ojos cerrados, se invita a cada participante a hacer conciencia de su respiración y estado corporal. A través de la metáfora del agua se realiza una primera observación interna.

Respira profundamente. Lleva tu atención al peso de tu cuerpo. Imagina que toda tu estructura es agua, tus

huesos son agua, tus músculos son agua, tus ojos son agua, tu boca es agua, tus uñas, tus órganos, todo tú eres agua. Siente como cae tu peso sobre el suelo, como cae por la atracción de la gravedad.

Bajo esta metáfora se invita a iniciar un movimiento orgánico y suave. Se empieza con una velocidad lenta intentando imaginar cómo el agua recorre todo el cuerpo y cómo viaja de una parte a otra. Así, cada participante explorará, en el nivel más bajo del espacio, las posibilidades de movimiento articular y la relación del peso del cuerpo en conexión al suelo. Los ojos se mantienen cerrados. Poco a poco, se sugiere jugar con las velocidades, usando imágenes como el mar, un lago, un río.



¿Sientes tu cuerpo ligero o pesado?, ¿Qué tanto puede fluir el agua en tu cuerpo? ¿Si fueras un lago, cómo te moverías? ¿Si fueras una cascada, cómo te moverías?

Paulatinamente se invita a extender esta sensación al espacio. Imaginando que todo el salón se llena de agua y que por lo tanto el fluir está adentro y afuera, se invita a los y las participantes a abrir los ojos, a observar el entorno y a moverse con esta nueva metáfora.

Ahora el agua está afuera también. El aire es agua, el espacio es agua y sentimos cómo nuestros cuerpos son más ligeros, pues podemos flotar y nadar.

Basados en la metáfora de que tanto el cuerpo como el espacio son agua, se invita a nadar por el espacio, a explorar el desplazamiento basados en esta sensación y, por ello, a explorar otros niveles: a ras de piso, nivel medio y nivel alto. Se sugiere iniciar esta exploración por el movimiento articular, liberando las tensiones musculares y usando el mínimo de esfuerzo. También se invita a trabajar sobre la conciencia del espacio a través de la percepción activa.

Abre tus ojos y tus sentidos hacia el espacio.

Para finalizar, se abre la exploración a un juego de interacciones entre las personas, en donde hay corrientes, mareas, encuentros, etc.

6. NADA ES FIJO

Regalo de Victoria Marks

Individual

Se trata de una exploración de la respiración que permite la creación y composición de secuencias de movimiento.

Etapas 1. En una posición cómoda, tal vez acostada sobre el piso o sentada en una silla, inhala profundamente. Exhala. Repite. Abre espacio en tu vientre. Entre tus costillas. Crea espacio entre tus costillas y tus caderas. Inhala en el espacio que hay entre tus vértebras. En la exhalación, abre más espacio. Expande. En la exhalación, suaviza. Suelta.

Etapas 2. Empieza a expandirte hacia el espacio con tus inhalaciones y suavízate hacia adentro con tus exhalaciones. Abre y cierra. Alarga y acorta. Expándete y contráete. Como el organismo más básico, alcanza hacia tu entorno y luego relaja para distanciarte de él.

Etapas 3. Nota cómo la respiración puede tener diferentes dinámicas. Un jadeo. Un suspiro. Un hipo. Un estornudo. Una inhalación o exhalación larga y lenta. Una inhalación o exhalación fragmentada. Respiraciones suaves. Respiraciones con esfuerzo. Rápidas. Lentas. Experimenta con

la quietud entre una inhalación y una exhalación. Muévete sólo con tu respiración. Nota cómo la respiración emana del centro del cuerpo. Te puedes mover simétricamente o asimétricamente, te puedes mover en espiral o directamente, te puedes mover en múltiples caminos espaciales.

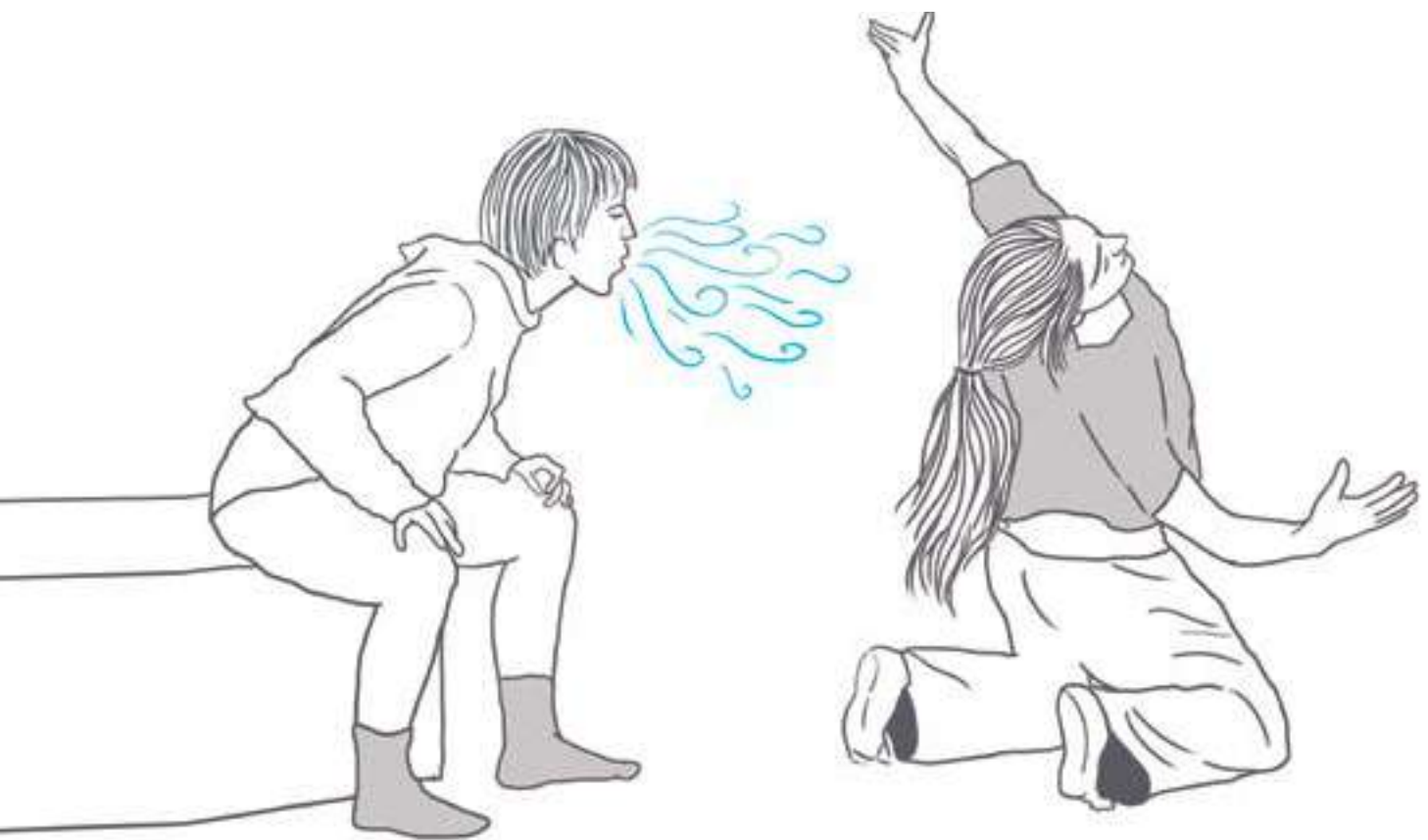
Opciones:

En parejas

Etapas 1. Haz que tu pareja use sus manos para dirigir tus expansiones y contracciones. Por ejemplo: las manos en el pecho direccionan una apertura; las manos sobre el pecho o las escápulas direccionan el cierre.

Etapas 2. Sentadas espalda contra espalda, respiran la una hacia la otra. Deja que una persona lidere y que la otra siga.

Etapas 3. Ten una conversación: espera, observa, escucha en medio del hacer.



Etapas 4. Crea una secuencia de respiración y enséñasela a tu pareja. Háganla juntas, de una manera que sea posible mezclar, es decir, unas partes las hacen al tiempo y otras cada quien hace su propia versión.

Tu sola o con una pareja:

Muévete con tu respiración a través del espacio. Disfruta al hacer una secuencia que tenga variedad de ritmos de respiración. Canta tu secuencia. Encuentra un sonido para cada exhalación. Para cada inhalación.

Repetición y contraste:

Crea una secuencia de respiración que se repita. Encuentra una manera de romper con la expectativa de la secuencia de movimiento y respiración. Repite. Cambia.

Hacer frases:

Desde la quietud, empieza a moverte desde tu respiración, puntuando los espacios entre la inhalación y la exhalación para crear una “frase de respiración”. Puntuar

puede entenderse en términos de suspensiones, energía que refina, que se suaviza tanto que casi termina, pero no lo hace. Una acumulación del impulso, un crescendo de energía, etc. Termina tu frase con quietud; no respiración. Empieza de nuevo. Haz frases cortas. Haz secuencias súper largas. Permite que cada una acabe con el cese de una conversación de inhalar y exhalar.

Crear un ensamble de movimiento:

Crear un ensamble de movimiento en donde cada persona contribuye con su propia inhalación o exhalación a la secuencia en desarrollo.

Crear un ensamble de movimiento haciendo que cada persona diseñe la siguiente respiración: tomar una bocanada de aire que va hacia arriba, una exhalación suave y en espiral, etc. Haz que cada persona cree su propio movimiento siguiendo estas direcciones. Al final tendrás una secuencia rítmica compartida con diferentes diseños de movimiento.

7. LA LOVE TECHNIQUE

Por Brigitte Potente

El manifiesto de la Love Technique

Detenemos el tiempo para ocuparnos del otro, para hacernos un regalo: caricia, suspiro, contacto, besos y abrazos.

El amor puede ser salvaje, libre y cuidadoso, pero es importante que siempre sea contundente, decidido y gentil.

Así como la danza del futuro es un acto de amor, la técnica del amor es una afirmación física que viene del cuerpo y circula entre los huesos, los músculos, los órganos; se pliega y despliega en el espacio.

El amor excede al cuerpo replanteando sus límites: no somos sin nuestra otra mitad, somos más fuertes si estamos juntas, puedes sostener y permitir que otras te sostengan.

Somos la utopía del enamoramiento, donde la experiencia del amor se disfruta, se valora y permite la diversidad, la dificultad y el error.

Allí donde los caminos se bifurcan por el encuentro y su sorpresa, la experiencia amorosa desorganiza al cuerpo, expande el tiempo y ablanda el espacio. Sé paciente, inhala... exhala, respira profundo, no hay afán, toma el tiempo necesario para observar, para sentir y escuchar con todo el cuerpo.

Al entrar en contacto no sólo ofreces tu humanidad, también recibes activamente la humanidad del otro.

Sé gentil, sé cuidadosa, es una conversación que fluye cómodamente, incómodamente, pero siempre susceptible al cambio.

Y puede transitar a otros espacios e incluir más cuerpos.

No es el amor en solitario, pero sí necesita y enriquece la conciencia profunda de ti misma.

No es el amor de pareja, ni de relaciones socio-normativas, pero reconoce el instinto y el impulso del deseo, el gusto de tocar y ser tocado.



Te invito a ser comunidad, a que nos lancemos juntas en el disfrute vertiginoso de ser un cuerpo de muchos cuerpos, a que seamos más *love* y menos *technique*.

Recursos de la Love Technique:

Muchos cuerpos dispuestos y disponibles a la experiencia amorosa.

Kilómetros de piel.

El espacio en calma.

El tiempo en calma.

El abrazo.

El tacto decidido, contundente y gentil.

El aliento cálido en el suspiro.

El beso.

El sí.

Saber que hay 2.587 maneras de hacer la Love Technique.

Procedimientos de la Love Technique:

Observa conscientemente tu respiración, respira profundo y permite que el aire ablande tu anatomía.

Cede tus expectativas frente a los otros.

Ubica tu presencia aquí y ahora.

Escucha atentamente lo que surge.

Permite que otros cuerpos se apoyen en ti, se aferren a ti, y conténlos.

Ofrece tu peso para que otros cuerpos lo soporten, lo contengan y se muevan juntos en el espacio.

Toca u oprime otros cuerpos con un movimiento de labios.

Y solo si es posible, si tus creencias lo permiten, disfruta.

Di que sí con todo el cuerpo, observa y permite el impulso del deseo.

Confía, no te detengas en el prejuicio, ni en el miedo, pues hay 2.587 maneras de hacer la Love Technique.

Para alcanzar el cinturón negro de la Love Technique necesitas:

He sido embajadora de la Love Technique al menos una vez.

Mi tacto es sensible y contundente.

He dado hoy el diezmo de amor diario.

Le he hecho el amor al piso.

Ahora es tiempo de hacer trabajo de campo y sorprenderte, comparte tus experiencias y reflexiones en #soyembajadoradelalovetechnique.

Cuerpo a la escucha, cuerpo canal

8. MOVERSE POR LOS TIEMPOS

Regalo de Sofía Mejía.

Esta pauta hace parte de una serie de ejercicios diseñados para hacer conciencia sobre cómo habitamos el tiempo al movernos.

Al preguntarnos sobre la presencia, surgen dos cuestiones importantes: cómo asistimos, es decir, cómo nuestra conciencia y nuestro cuerpo hacen presencia (en el aquí) mientras nos movemos y de otro lado, cómo bailamos en el tiempo presente (en el ahora).

Hemos escuchado en muchas ocasiones hablar sobre la presencia y sin saber muy bien de qué hablamos, algunas veces hemos sentido o visto un cuerpo en el que sin lugar a equívocos nombramos como un *performer* o bailarín con presencia; señalamos su presencia como algo que vibra y que hace que le notemos. En una urgencia por acercarnos y comprender de qué se trata estar presente, surgen algunas preguntas, premisas, pautas y ejercicios.

Nombrar lo que hacemos es nombrar el tiempo en que lo hacemos:

Para hacer notar que no siempre nos movemos con nuestra conciencia puesta en el tiempo presente y por lo

tanto algunas veces nos movemos con la presencia insistente de un pasado que no nos abandona o de un futuro en el que nos proyectamos antes de que este llegue a hacerse presente, acudimos a la palabra.

Premisas:

Acá unos puntos a tener en cuenta ya que esta pauta responde a una filosofía del movimiento:

Lo único que necesitamos para empezar a movernos es notar lo que ya está en potencia de ser movido o de movernos.

Antes de movernos activando nuestra voluntad hay un movimiento preexistente.

La quietud no existe, como no existe el silencio o el vacío. Lo único posible es la voluntad de no movimiento.

Un bailarín que inicia una improvisación, convoca en principio un cuerpo a la escucha. A la escucha de su interioridad y de la exterioridad que es su entorno.

Buscamos bailar en presencia de todos los tiempos y cada tiempo convoca una intención y una dirección. El tiempo presente convoca nuestra atención a la ocasión propicia. El tiempo pasado convoca nuestra memoria y el tiempo futuro nuestro deseo.

Es importante notar en dónde tenemos nuestra atención y nuestra conciencia en relación al tiempo y al espacio;

sólo así podremos moldear las materias del tiempo y del espacio en una improvisación.

Cada movimiento en la improvisación viene de la escucha del estado actual del cuerpo a cada momento y de su actualización a partir de las decisiones que el *performer* – bailarín va tomando.



La pauta

Etapas 1. Aquietarse: cada persona buscará un lugar en el espacio donde se pueda sentir a gusto. En este lugar, se mantendrá en su nivel más alto en su posición vertical (es decir, de pie o sobre su silla) y tratará de tranquilizar su respiración, haciéndola continua y constante. Buscará la conexión con la tierra a través del contacto con el piso y la alineación de la columna a través del alargamiento y la conexión de la coronilla con el cielo.

Etapas 2. Notar los pequeños movimientos – microdanza: cada persona tomará conciencia de los movimientos y ajustes internos que hace su cuerpo para mantener la posición vertical. El bailarín notará los pequeños cambios de peso, las ligeras contracciones o distensiones musculares, los cambios sutiles en la respiración y profundizará en la escucha de la variedad de movimientos sutiles que, de manera no voluntaria, el cuerpo realiza para mantenerse erguido.

Etapas 3. Elegir un inicio: cada persona se decidirá por alguno de los movimientos o cambios internos que ha notado en su cuerpo para iniciar su movimiento. A través de la ampliación de este movimiento, hace visible su escucha interna y, además, da inicio a la improvisación.

Etapas 4. Continuidad: atendiendo a la conciencia de cada posición nueva que aparece, la persona dará continuidad a su movimiento a partir de lo que se le presente a cada nuevo momento.

Etapas 5. Descripción del movimiento: desde el inicio del movimiento exteriorizado, la persona nombrará lo que está haciendo a cada momento. La narración del movimiento deberá hacerse de manera simultánea y en tiempo presente. Se debe buscar en todo momento hablar de lo que se está haciendo, no de lo que ya se hizo o de lo que se va a hacer.

Etapas 6. Frases de movimiento con un inicio y un final: este ejercicio debe realizarse haciendo pausas que permitan actualizar el estado de presencia y volver a un estado de escucha en la quietud. La pausa se hace en medio del movimiento.

Metodología:

El primer momento es individual.

En un segundo momento se repite el ejercicio en parejas: una persona hará las veces de testigo mientras su compañero realiza la improvisación. Luego de la experiencia se realizará una retroalimentación por parte del testigo el cual nombrará algunas particularidades de la manera de narrar el movimiento. Notará, por ejemplo:

Las formas verbales: presente perfecto, presente continuo, o si acaso aparece el pasado, cuándo y cómo aparece.

La relación con el espacio o con el cuerpo mismo: si el movimiento se narra en relación al entorno.

Tipos de descripción: notar si el movimiento se narra desde la forma, la sensación, la imaginación, etc.

Clases de palabras: notar si el movimiento se narra desde lo que se desea, desde lo que está sucediendo o desde una memoria anterior.

9. LA DANZA DEL FUTURO CERCANO Y PERFECTO

Regalo de Romany Dear, aprendido de Eleanor Bauer

Tres o más personas.

Desarrollar la presencia y la atención en movimiento.

+ Aquí y ahora es el futuro. Usa este ejercicio para bailar fuera de tu danza, para encontrar tu futuro en el movimiento de los otros cuerpos. Observa atentamente.

Mientras bailas, mira a una de las otras personas que se mueven o está quieta y toma una foto mental. Esta imagen será tu punto de partida para predecir su próximo movimiento.

Inmediatamente, y de la manera más precisa, haz el movimiento que predijiste haría la persona que observas, o el movimiento que la ‘ves’ haciendo a continuación.

No tienes que pasar por su posición inicial o repetir sus movimientos previos para poder hacer el movimiento que vendrá.



Es de gran ayuda mirar a otra parte una vez que hayas escogido el punto de partida de la persona que observas. De esta manera podrás realizar sin influencias tu propia predicción, pues lo que la persona hará seguramente no será igual a lo que tu imaginas.

Cuando hayas terminado de realizar los movimientos que has visualizado, vuelve a mirar a otra persona del grupo para escoger un punto de partida nuevo.

Evita continuar con el impulso propio de tu danza: tu danza siempre deberá ser la danza de los futuros que predices de los otros cuerpos.

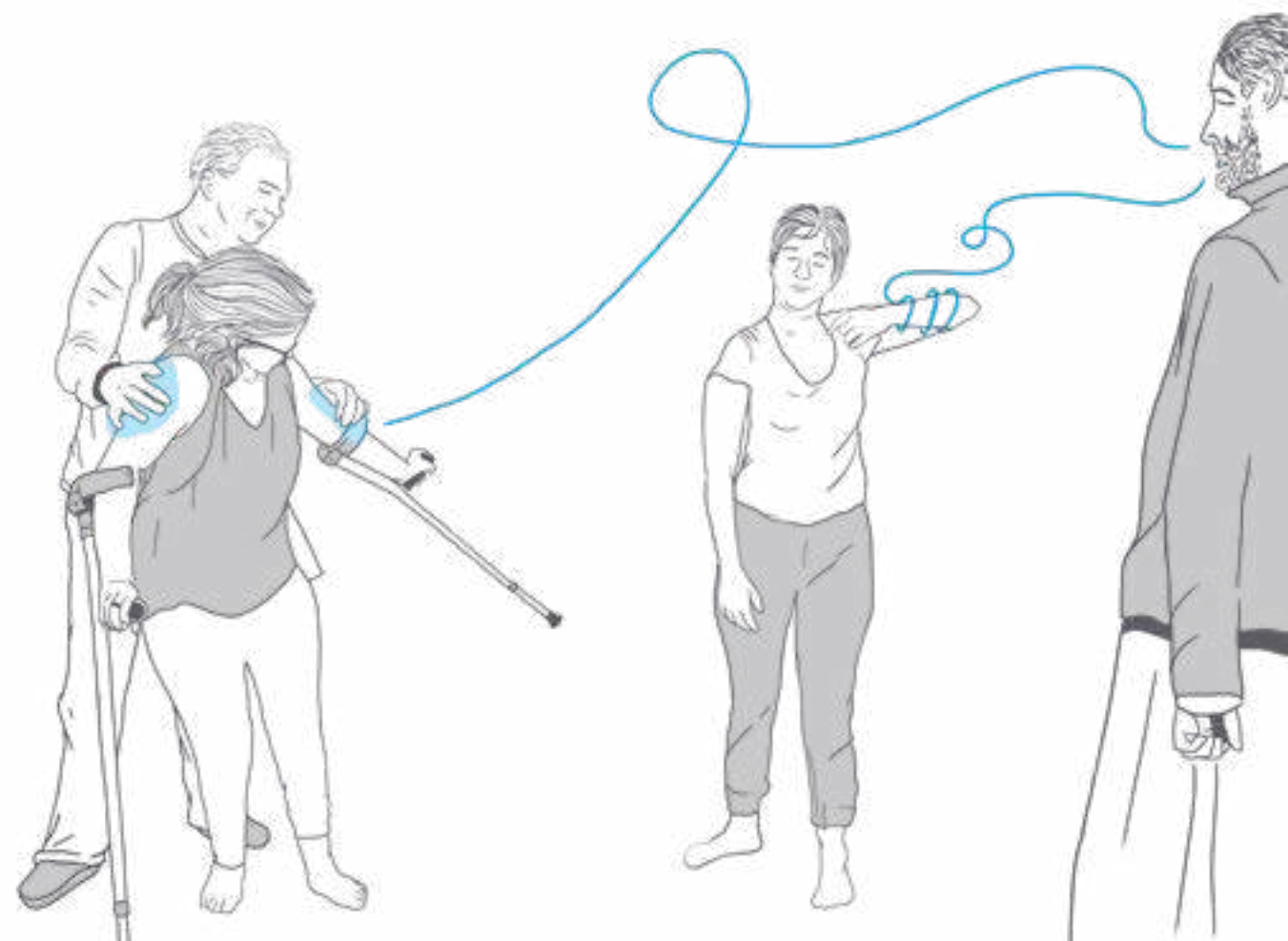
Puedes predecir futuros con diferentes duraciones, dinámicas, niveles de detalle, dirección, etc. El ritmo o escala de tus predicciones y lo que consideras un movimiento, puede variar.

10. INTERPRETACIÓN

Por Mónica Jaramillo San Juan, inspirado en metodologías de la compañía Axis.

Cuatro integrantes. Es posible entre tres personas omitiendo el rol del observador. Se disponen en el espacio en forma de cruz.

Este ejercicio utiliza la traducción e interpretación como herramienta de improvisación y creación. También, fomenta la comunicación creativa entre los y las participantes.



+ Acotaciones antes de empezar:

Preferiblemente trabajar sin música.

Algunos grupos observan, otros realizan el ejercicio. Todos al mismo tiempo dificulta la escucha al interior de los grupos.

Ejemplifica mientras das la instrucción. Puedes hacerlo desde el rol del traductor ya que es el más complejo de entender.

Es importante que el improvisador comience lento para dar tiempo al traductor de hacer su función.

Etapa 1. En los cuartetos se reparten los siguientes roles:

Improvisador

Traductor

Intérprete

Observador

En el tiempo de uno o dos minutos se ejecutan al mismo tiempo los roles, teniendo en cuenta las siguientes acciones:

El improvisador se moverá libremente.

El traductor describirá de forma detallada el movimiento que observa del improvisador usando lenguaje verbal o de señas.

El intérprete, sin observar al improvisador, reproduce con su cuerpo la descripción que hace el traductor. Esto se hace de manera simultánea.

El observador contempla el ejercicio desde afuera, observando qué ocurre, qué es interesante, qué es confuso, qué funciona, etc. Al finalizar el tiempo del movimiento, el observador tendrá un minuto para compartir sus observaciones con todo el grupo y así el grupo puede tomar decisiones para la siguiente ronda.

Se hace cambio de roles y se repite el ejercicio. Todas las personas deben experimentar cada rol.

Es importante que le recuerdes al grupo que el objetivo no es copiar exactamente lo que el improvisador está haciendo. De hecho, puede resultar muy diferente. El juego consiste en ser recursivos, valorar los diferentes lenguajes de comunicación y generar movimiento a partir de un estímulo lingüístico.

Etapa 2. El traductor puede variar de códigos para traducir. Te sugiero empezar por lo más literal y poco a poco ir llegando a lo más abstracto. Por ejemplo:

Lenguaje verbal o lengua de señas.

En otros idiomas, pueden ser inventados.

Exclusivamente con sonidos.

Gestos faciales.

Dibujos

Las que a ti se te ocurran.

Variaciones: puedes empezar a jugar con complejizar o transformar cada rol para incluir a todos los participantes de manera efectiva y para enriquecer la exploración.

Es probable que te encuentres con personas que tienen lenguajes de comunicación diferentes entre sí (algunos no utilizarán la palabra hablada, por ejemplo) por lo que tendrás que jugar con los lenguajes propios del grupo.

A continuación, te presentamos algunas versiones que puedes probar con personas con limitaciones motoras, de audición o de visión. También te invitamos a probarlas así en el grupo no cuentes con personas con dichas limitaciones.

Variación 1: interpretar la acción con otra parte del cuerpo. Si alguno de los participantes tiene movilidad reducida o no cuenta con alguna parte de su cuerpo, puede trasladar el movimiento a otras partes de su cuerpo. Por ejemplo, el improvisador hace un círculo con el brazo, el traductor puede hacerlo con la cabeza y quizá el intérprete lo hará con una pierna.

Variación 2: usar la lengua de señas o la gestualidad. Cuando el traductor sea una persona sorda, puede hacer la interpretación a lengua de señas, como ya se mencionó. Cuando el intérprete sea una persona sorda y el traductor no sepa lengua de señas, puede inventar sus propias señas generando con sus gestos y expresividad, una versión a escala de lo que ve en el cuerpo del Improvisador.

Variación 3: usar el tacto. Cuando el traductor sea una persona invidente puede tocar con sus manos al improvisador y describir con su voz lo que percibe. En caso de que sea el intérprete la persona con limitación visual, puede poner sus manos sobre una parte o todo el cuerpo del traductor y reproducir con su cuerpo lo que le transmite. Para quienes no tienen limitación visual, pueden probar cerrando sus ojos y sólo recibiendo la información a través del tacto.

Si vas a hacer uso de alguna de estas variaciones, te invitamos a que invites a todo el grupo a probar la variación, de este modo, no se crea una versión diferente para las personas con discapacidad, sino que todos pueden aprender algo nuevo y compartir la experiencia. Hemos probado este ejercicio con diferentes poblaciones y los mismos participantes sugieren sus propias variaciones, según sus necesidades o ideas, las cuales son fuente de inspiración para todo el grupo.

11. EL UNIVERSO

Por Diana León con el apoyo de Santiago Parada

* Primera parte: ejercicio individual. Segunda parte: en parejas. Uso total del espacio.

● Reconocer las relaciones del centro del cuerpo con un objeto y el espacio.

+ Para este ejercicio necesitas un globo de goma por participante y varios de repuesto.

Etapas 1. El globo es el universo: cada persona toma un globo en sus manos. El ejercicio consiste en explorar la relación de distancia y cercanía del centro del cuerpo con el globo, poniendo especial atención en los pliegues articulares, las tensiones o distensiones musculares y la transformación del espacio.

Juega con el globo, explora su peso, su color, su textura.

Si, puedes lanzarlo por el aire. Ahora toma de nuevo el globo con tus manos, como si fuera una pelota de fútbol a punto de ser lanzada.

Imagina que el globo se ha quedado pegado al espacio vacío.

Vuelve a explorar la relación del globo con tu centro. Ahora manteniendo el globo en un punto fijo, como si se hubiera quedado congelado en una fotografía. NO HAGAS TRAMPA. Nada puede despegar el globo de ese punto.

Debemos procurar que la relación con el globo sea suave y fluida. Imagina que todo el Universo habita en aquel globo (ponle color).

Dale un tiempo al grupo para que explore esta relación, agregando variaciones de nivel, distancia o intención y ritmo. Se puede proponer dos posibilidades: a) mi centro se acerca el globo, b) el globo se acerca a mi centro.

Etapas 2. El centro de nuestra relación es un globo: en parejas se sostiene el globo y se hace una exploración conjunta de la relación del centro de cada quien con el objeto.

Haz énfasis en escuchar los cambios que se generan al tener otro cuerpo. Un tercer cuerpo.

Lo importante de este momento es la comunicación desde el movimiento y la relación de tu cuerpo con el globo y con la compañera.

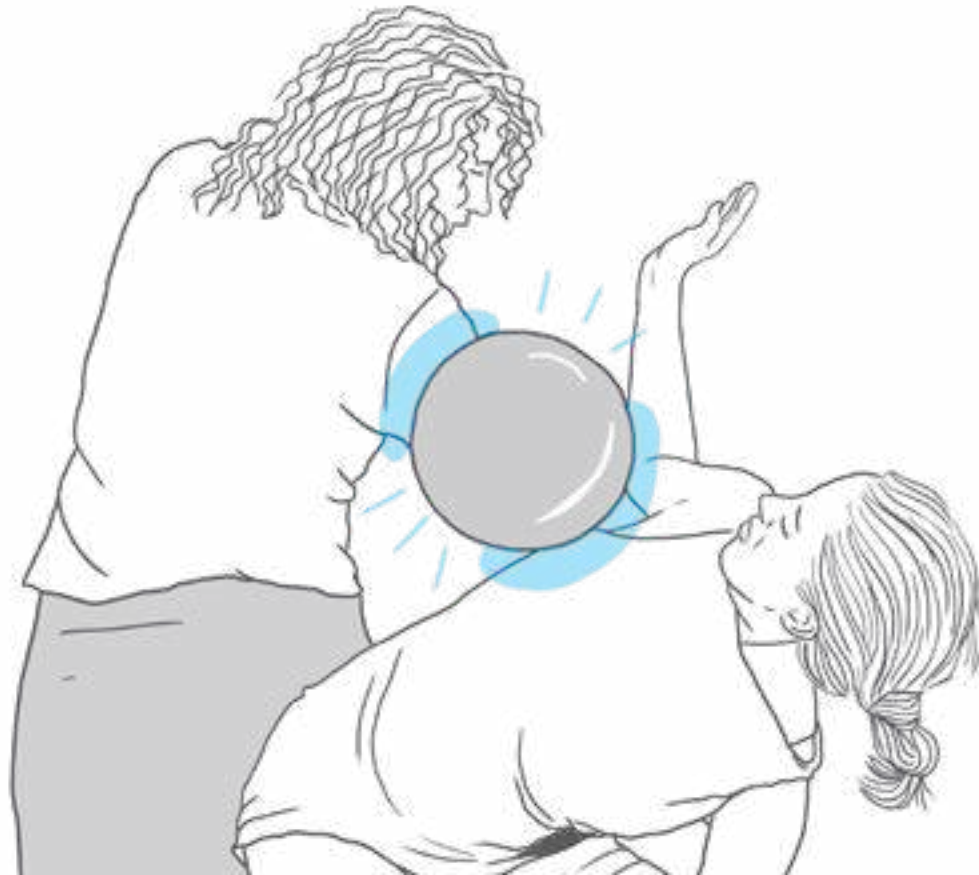
Paulatinamente los tres cuerpos, la pareja y el globo, se desplazarán por el espacio, intentando a toda costa no separarse ni del globo, ni de la pareja. Empiezan a jugar con mantener puntos fijos, cambiar los ritmos o los niveles.

Es necesario llamar la atención en este punto a los cambios y decisiones que se toman a partir de la conexión con la compañera y no por la intención de hacer formas determinadas.

Etapas 3. Jugando con el espacio: se continúa con las pautas de relación centro-globo, relación pareja-globo, relación globo-espacio, pero con el objetivo de que cada pareja fije una secuencia de movimientos. Cada pareja explora, repite, escoge y fija una serie de cinco a siete movimientos, buscando crear alguna situación especial.

Llegó la hora del espectáculo. Cada pareja mostrará sus secuencias de movimiento al resto del grupo.

Cierre: se comparte un masaje con la pareja usando la masa blanda y acolchada del globo.



12. UN VIAJE A RAS DE SUELO

Regalo de Rodrigo Estrada

Primera parte: ejercicio individual; segunda parte: en parejas. Uso total del espacio.

● Reconocer las posibilidades de desplazamiento de todos los cuerpos.

+ Se debe ir lentamente, con toda la paciencia del mundo, haciendo un esfuerzo por comprender, desde el primer momento del ejercicio, la naturaleza de los cuerpos con los que se emprende el viaje.

Etapas 1. Cada persona escoge un objeto que haya en el espacio y que pueda cargar y manipular fácilmente: un maletín, una planta, un libro, una escoba, una banca, una botella, etc. El plan consiste en llevar dicho objeto de uno a otro extremo del espacio, siempre a ras de suelo, sin arrastrarlo y cuidando de que no colapse.

Que sea un viaje suave y fluido, como si lo estuviéramos llevando sobre la superficie del viento.

Después se cambian los objetos. Si alguien trabajó con una planta, por ejemplo, ahora lo hará con una maleta.

Etapas 2. Se forman parejas. Una de las personas lleva a la otra, teniendo en cuenta las mismas condiciones de la primera parte del ejercicio: suavidad, fluidez y paciencia. La persona que es llevada debe poner un 20% de voluntad en su cuerpo, lo justo necesario para colaborar con las intenciones de su compañera y proteger su cuerpo. Al llegar al extremo del espacio, se cambian los roles.

Cuando llevo al otro presto toda la atención del mundo a su naturaleza y a sus posibilidades, tratando de guiar el viaje lo más amablemente posible.

Se cambian las parejas dos o tres veces para así notar las diferencias que hay entre personas y entender los diversos mecanismos que se pueden activar para hacer desplazar los cuerpos.



13. ÁNGEL GUARDIÁN

Por Laisvie Andrea Ochoa

En parejas.

Este es un ejercicio de danza contacto que desarrolla la escucha corporal y promueve una conexión cinética entre las personas. Es una manera muy linda de empezar el trabajo de contacto con un grupo novato y también abre una investigación muy interesante con grupos avanzados pues se enfoca en la escucha y manipulación con las manos.

Acá te presento el ejercicio como una sesión completa de al menos tres horas, pero lo puedes hacer en varias sesiones para profundizar en cada etapa.

Prepara previamente una lista de música suave que te llegue al alma.



Etapas 1. Calentando las espirales: empezamos desplazándonos por el espacio, abriendo la percepción tanto del ambiente como de las otras personas presentes. Nos miramos a los ojos, nos sonreímos, nos coqueteamos, saboreamos el sabor de nuestra boca, detectamos la temperatura con nuestra piel, escuchamos fuera y dentro del cuerpo.

Comenzamos a explorar maneras de entrar y salir del piso muy efectivas, sin adornos, pero encontrando un movimiento continuo. Si una persona prefiere no ir al suelo, se busca hacer el mismo trabajo cambiando del nivel más alto al más bajo. Para ello utilizamos el principio de la espiral, es decir, buscamos movimientos curvos descendentes o ascendentes en donde cuidemos al cuerpo para evitar caídas o golpes. Protegemos las rodillas y usamos mucho las manos abiertas que nos reciben hacia el suelo o nos ayudan a empujarlo.

Ponemos una canción que nos encante y disfrutamos de este flujo continuo de movimiento que nos lleva de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba en millones de espirales hasta que las gotas de sudor empiecen a brotar de nuestros poros.

Etapas 2. Cordón umbilical: una vez calientes, encontramos una pareja con la que vamos a unirnos a través de un cordón umbilical invisible. Todo el grupo se ubica en un extremo del salón para poder viajar con el ejercicio hacia el otro extremo en forma de ola. Una persona comienza

en su posición neutra horizontal, es decir, en el nivel más, puede ser acostada, boca arriba. La otra persona comienza en su posición neutra vertical, es decir, en su nivel más alto, de pie o en la silla al lado de la compañera.

Hacemos un silencio de movimiento en esta posición y activamos la mirada periférica, pues debo poder percibir dónde está mi pareja sin tener que mirarla directamente todo el tiempo.

Luego, al mismo tiempo la persona que estaba abajo, sube y la persona que estaba arriba, baja. Al mismo tiempo, llegan nuevamente a un silencio, pero en niveles opuestos en el espacio. Es decir, una en la posición neutra horizontal y la otra en la vertical. Continúan subiendo, bajando, haciendo la pausa a la llegada a las posiciones neutrales y avanzando juntas por el espacio. Para subir y bajar usan el principio de la espiral y evitan hacer movimientos de adorno o extra. El objetivo es crear una conexión cinética profunda, por lo que en cada ocasión las dos personas deben llegar a la pausa al mismo tiempo y usar la misma cantidad de tiempo para moverse.

No se vale que una persona todavía se esté moviendo si la otra ya está en la pausa. No se vale que una persona esté en la pausa si su pareja todavía se está moviendo.

Es importante recordar que no hay un líder, pues es un trabajo de escucha mutua. También es relevante tener en cuenta que siempre se debe hacer pausa al cambiar de nivel pues ese silencio es un momento muy importante de conexión.

Hacemos este ejercicio sin música para incrementar la concentración y para que cada pareja pueda encontrar su propio ritmo.

Al inicio se recomienda hacer los movimientos muy lentamente y las pausas prolongadas, para lograr realmente una conexión empática en donde si mi pareja se mueve yo me muevo y si hace una pausa yo también la hago. Se trata de una negociación constante.

Una vez el cordón umbilical está fuerte, se puede empezar a jugar con velocidades y a hacer pausas en diferentes momentos del recorrido y de diferente duración. Incluso, como variación, se puede hacer el ejercicio con la pareja lejos en el espacio y cambiando de parejas.

Etapas 3. Ángel guardián: una vez se ha creado una conexión profunda se entra en contacto a través de las manos.

Comenzamos en una posición cómoda y yo me convierto en el ángel guardián de mi pareja. La voy a acompañar, la voy a cuidar. Empiezo por posar suave pero firmemente una mano en una parte de su cuerpo. Respiramos juntas. Sentimos el calor. Le damos tiempo al contacto.

Mi mano es como una tela, siempre adopta la forma de la parte del cuerpo que toco. Mi mano no es rígida, se amolda.

Mi otra mano se activa y toca otra parte del cuerpo de mi pareja y así puedo retirar mi primera mano. Respiramos juntas. Le damos tiempo al contacto, a sentir la contundencia clara de la mano.

Mi pareja recibe ese peso, ese calor y puede jugar a cerrar y abrir los ojos durante este ejercicio a su antojo.

Sigo cambiado de manos teniendo en cuenta nunca dejarla sin mi contacto.

Después de un par de minutos cambiando las manos por diferentes partes del cuerpo, quien recibe el contacto comienza su viaje por el espacio moviéndose lentamente. Continúa con la tarea de entrar y salir del piso usando la espiral, encontrando una fluidez en el movimiento. Se mueve suavemente siguiendo su propio deseo y decisión. Su pareja la acompaña como el ángel guardián que es, por lo que no la dirige, sino que la escucha con sus manos.

La toco con claridad pero nunca la aprieto o aprisiono. Cambio constantemente mis manos de lugar en su cuerpo, siempre con el contacto de al menos una mano, nunca la dejo sola y llevo siempre mi centro cerca del suyo. Si ella baja, yo bajo. Yo sigo su camino usando mis manos como pasos en su cuerpo. Ella me siente, sabe que estoy acompañándola y le gusta, por lo que se mueve a una velocidad a la que la puedo seguir y no huye del contacto.

Quien se mueve puede decidir hacer pausas cuando quiera y juega como una ola subiendo, bajando y explorando todo el espacio. El ángel guardián puede decidir cuándo cambiar sus manos de posición con el objetivo de hacer fácil el trabajo de acompañamiento, es decir, evitando enredos o quedarse fijo en un contacto cuando puede siempre encontrar nuevas superficies de conexión.



Después de un tiempo, se llega a un final, se comparte un abrazo y se cambia de rol.

Variación 1: una vez ambas personas hayan sido ángeles, se puede hacer otra improvisación en donde ambas personas estén cambiando el rol constantemente.

Variación 2: también puedes desarrollar este ejercicio haciendo que el ángel guardián no solo entre en contacto con sus manos sino también con otras partes del cuerpo. Lo importante es que siempre haya al menos un punto de contacto.

Etapas 4. Te escucho escucharme: el siguiente nivel de este ejercicio es retomar el rol de una persona que toca y otra que se mueve, pero ahora la persona que se mueve lo hace a partir del punto de contacto. Es decir, el ángel guardián sigue con su tarea de acompañar y escuchar con sus manos el movimiento de su pareja, pero ahora la pareja usa los puntos de contacto como lugares de iniciación del movimiento. De esta manera el ángel guardián aprende mucho sobre las posibilidades de movimiento que surgen a partir de cada punto específico de contacto para en el futuro poder manipular de manera sensible; y la persona que se mueve ejercita la capacidad de crear movimiento a partir de la escucha corporal. También trabaja en conectar fluidamente el movimiento que nace de una parte y luego de otra, sin pausas ni cortes.

Es importante aclarar que en este paso el ángel guardián todavía no manipula a la pareja ni direcciona su movi-

miento, es ella quien se inspira en el contacto, pero para hacer su propia propuesta de dirección.

Etapas 5. Direcciones – manipulación: en este paso el ángel guardián sigue con su tarea de acompañar con el contacto, pero además va a buscar y encontrar momentos en los cuales puede proponer una dirección clara a su pareja siguiendo la lógica de movimiento que se ha construido. Es decir, no quiere contradecir o sorprender sino más bien potenciar lo que se insinúa cinéticamente. La pareja que recibe debe aumentar su escucha pues además de la tarea de moverse desde el punto de contacto y desde la fluidez, debe seguir las propuestas de dirección que le da su ángel guardián de vez en cuando.

Este ejercicio puede evolucionar hasta un punto en donde el ángel manipule sensiblemente a su pareja la mayor parte del tiempo y ella deba aumentar al máximo su escucha. Incluso, si se practica a profundidad, el ángel puede introducir sorpresas y contradicciones para enriquecer la experiencia, pero lo maravilloso es que la persona que recibe el contacto siempre podrá cuidarse y encontrar caminos posibles para resolver cada situación debido a la evolución paulatina del ejercicio. Es decir, lo interesante es que los pasos conllevan a que esa manipulación final tenga un alto grado de escucha y cuidado en ambas partes y por lo tanto se construye una relación que respeta la lógica propia del movimiento en espiral y la lógica propia del movimiento de cada persona y no como una imposición caprichosa de uno sobre otro.

14. ARQUITECTURA DE UNA HUELLA

Por Mónica Jaramillo San Juan inspirada en Michel Tarazona.

Variación 1: Parejas. Variación 2: Grupos de máximo 10 personas.

● Intercambio de peso y diseño corporal a partir del contacto

+ Analiza qué tanta confianza tiene el grupo para entregar y recibir peso pues puede ser necesario hacer ejercicios preparatorios antes de iniciar este.

+ Puedes fijar secuencias de movimiento o composiciones que surjan de este ejercicio, si te parecen interesantes. También es una pauta de composición instantánea que puedes incluir como parte de tu próxima obra o ejercicio creativo.

Variación 1. Parejas arquitectónicas: se empieza por definir dos roles: **A** y **B**.

El rol **A** propone con su cuerpo una posición o arquitectura corporal en cualquier lugar del espacio en donde se sienta firme y conectado su propio peso con la tierra.

El rol **B** observa y analiza. Contempla los espacios que se forman, las superficies que se exponen, los apoyos más y menos firmes, etc. Con base en ese escaneo, **B** escogerá una parte del cuerpo de **A** y entrará allí con la misma suavidad con la que se ingresa al agua.

Entra en esa arquitectura como el agua que rodea la roca, o el aire que entra por las grietas de una cueva.

B entrega su peso sobre **A**.

Puedes entrar a una gran superficie del tu cuerpo de tu pareja como lo es su espalda o cadera, o puedes entrar a parte una muy pequeña como a un dedo, una mano o la nariz. Por lo tanto, es posible que puedas o quieras entregar mucho peso (noventa por ciento) o poco peso (diez por ciento), todo depende del lugar que escogiste.



Laboratorio creativo de ConCuerpos 2016. Foto: Margarita Gómez

Así, a partir del punto de contacto se crea una nueva arquitectura entre **A y B** en donde se aprende a reconocer la capacidad de recibir y entregar pesos.

Por un momento, ambos roles reconocen cómo se sienten, qué le implica a cada una ese encuentro: ajustes en las posturas, sensaciones, ideas, etc. ¿Qué pasa ahí? Después de esos segundos, **A** se derrite para salir del contacto y convertirse en observadora de **B**, quien busca quedarse como huella del encuentro y por lo tanto hacer los ajustes mínimos para permanecer en una posición estable.

Los roles se intercambian: **A** repetirá el proceso que realizó **B** anteriormente. Desde afuera, escanea la figura que tiene en frente, entra allí, entrega peso y se sostiene mientras **B** sale suavemente. Así se repite el ejercicio consecutivamente.

Lo que ocurrirá es una secuencia de arquitecturas que se forman gracias a la presencia del otro. El cuerpo de quien llega a amoldarse pasa a ser un contorno y este a su vez, la huella que da origen a una nueva arquitectura. Poco a poco la observación se hace sin detener el movimiento y por lo tanto quien se derrite sigue este motor de movimiento de manera fluida hasta encontrar su nueva arquitectura. Así, se da más énfasis al movimiento y menos a la forma.

Variación 2. Todos somos una arquitectura: en grupos de más de tres integrantes puedes proponer inicialmente

un orden en el que primero entran todos, uno por uno a construir la arquitectura hasta que se ha compuesto un diseño colectivo en donde se comparte peso. De la misma manera, a granel, pueden salir de ese lugar e ir a construir una nueva arquitectura, en otro lugar del espacio.

Después de que la pauta está clara para todas las personas, se puede abrir la opción a que entren y salgan de la estructura de manera aleatoria e incluso que se generen varias estructuras por el espacio, independientes entre sí.

Los participantes podrán fluctuar, variando velocidades, decidiendo cuándo quieren proponer una figura y cuándo complementar la de alguien más. Lo importante es que la construcción se genere a partir del contacto con el otro cuerpo.

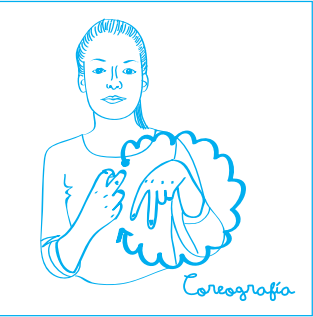
Puedes apoyarte en imágenes o rutas por el espacio para desarrollar esta variación grupal.

Cuerpo táctil, cuerpo en-seña

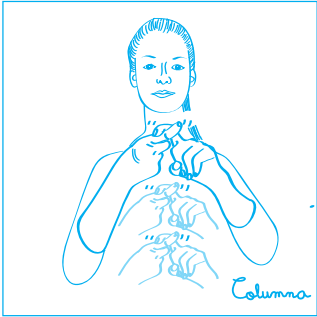
Glosario de señas para la danza

- ↪ Indica donde inicia y finaliza el movimiento
- El movimiento se hace 1 vez
- ⇒ El movimiento se hace 2 veces
- La mano no se mueve
- ⊖ Muestra los dientes de abajo

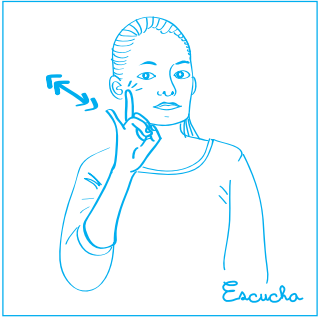
Recuerda: si no te la sabes, inventatela!



Coreografía



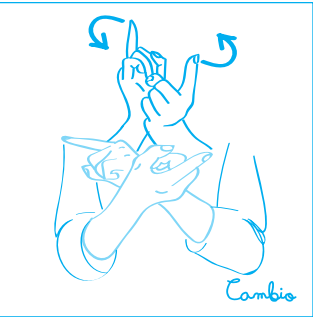
Columna



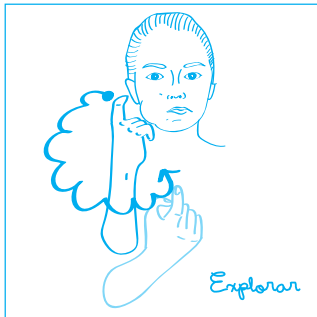
Escucha



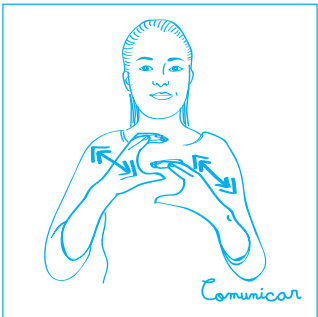
Expresión



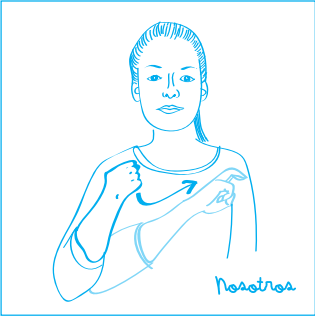
Cambio



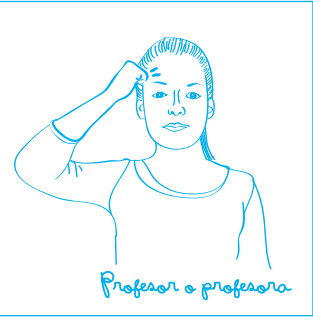
Explorar



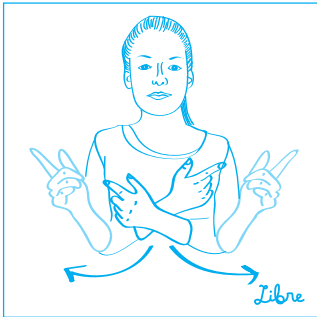
Comunicar



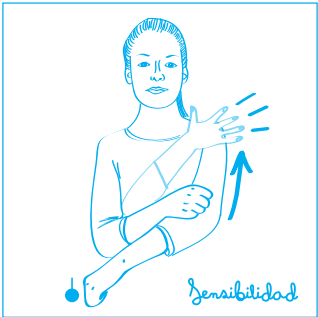
Nosotros



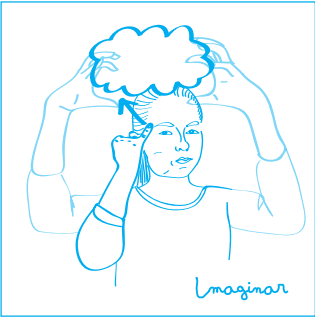
Profesor o profesora



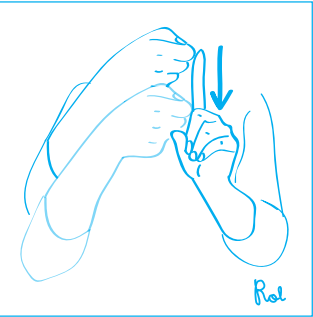
Libre



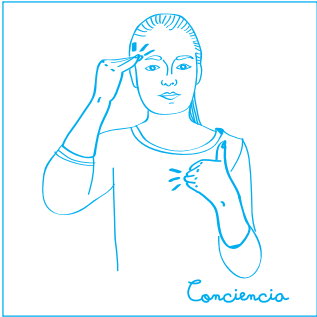
Sensibilidad



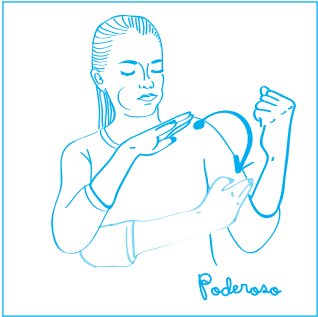
Imaginar



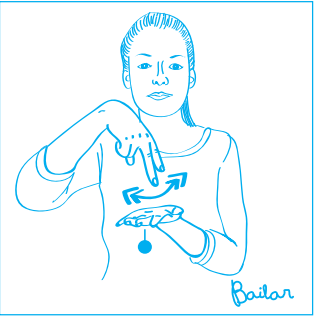
Rol



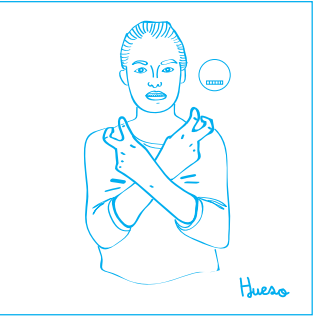
Conciencia



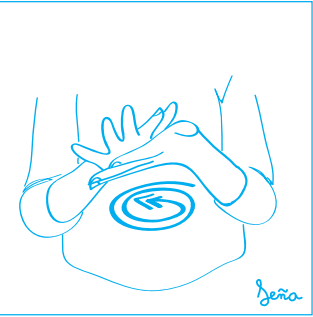
Poderoso



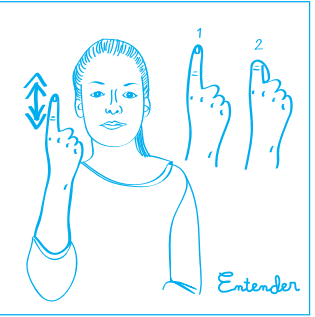
Bailar



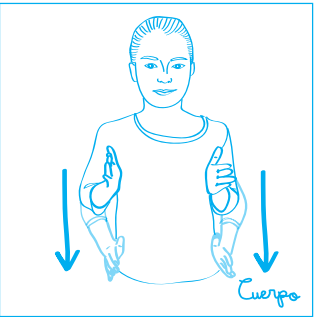
Hueso



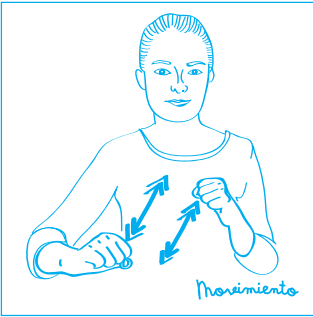
Señal



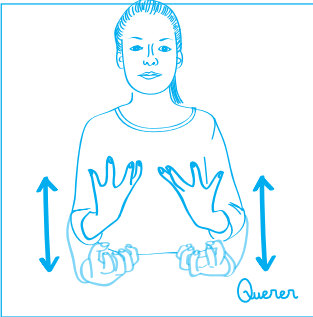
Entender



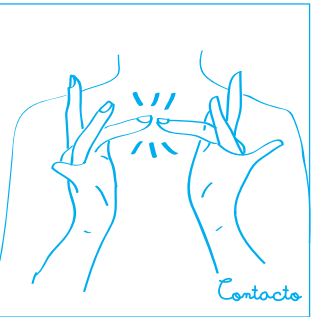
Cuerpo



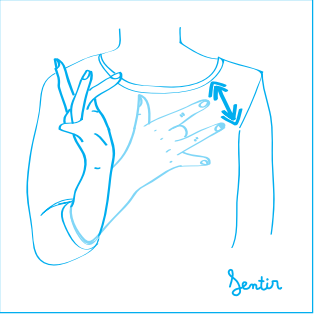
Movimiento



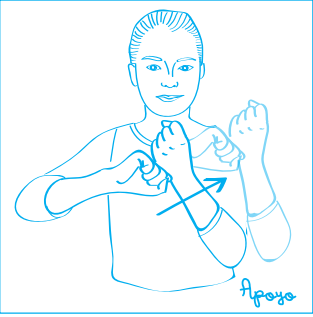
Querer



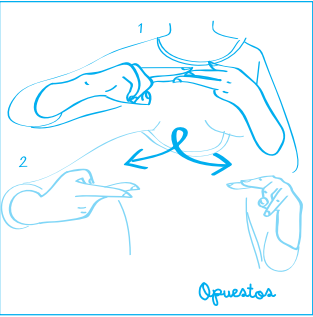
Contacto



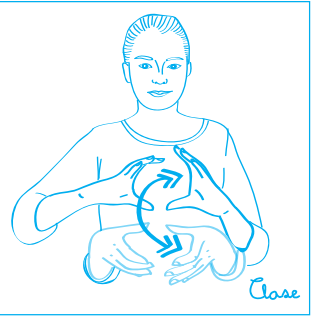
Sentir



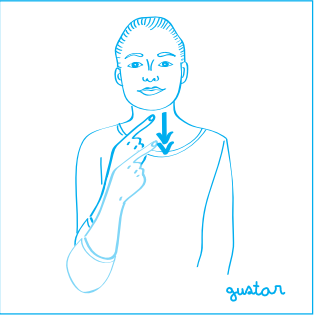
Apoyo



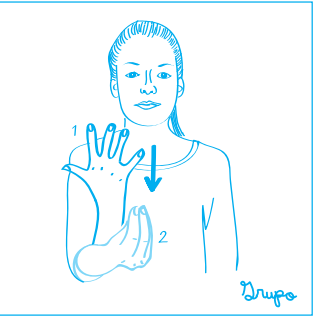
Opuestos



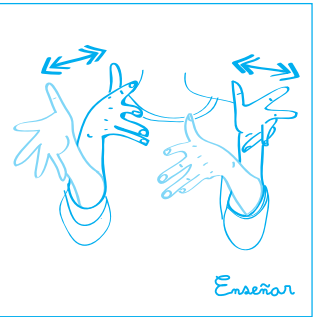
Cose



gustar



Grupo



Enseñar



Experiencia

15. LLAMADO

Grupal

• Este ejercicio sirve como calentamiento y para romper el hielo en grupo nuevos en donde hay personas con limitaciones auditivas. Tiene como objetivo la presentación de cada participante a través de su seña. También, estimula la receptividad corporal a través del uso de un lenguaje no verbal.

✦ En la lengua de señas, cada persona tiene una seña que la identifica. Es como el nombre y puede ser auto-asignada o alguien más puede sugerirte una. Esta seña debe representarte y por lo general viene de alguna característica tuya muy visible, por ejemplo: pelo crespo,

gafas, algún movimiento característico, etc. Para hacer este ejercicio, cada persona debe tener clara su seña propia previamente. Recuerda que crear la seña de cada participante es un ejercicio creativo en sí mismo. En la comunidad sorda, se recomienda que la seña personal sea corta y concreta y puede incluir alguna expresión facial además del movimiento con las manos.

✦ En este ejercicio es importante que las señas se repitan fieles a la versión original, pero si esto no es posible, se puede reforzar la intención y el uso de la mirada para comunicar efectivamente el llamado.



Etapla 1. Presentación: en círculo, de pie o sentados, se hace una ronda de presentación. Cada quién dice su nombre y a la vez muestra la seña que le identifica. El resto del grupo repite en unísono el nombre y la seña, tres veces. También hay que dar el tiempo para deletrear en lengua de señas los nombres de cada quien para que las personas sordas los conozcan.

Una vez hecha la ronda de presentación, una persona comienza una nueva ronda, esta vez sin utilizar la voz, realizando la seña de la persona a su izquierda. Así, se continua la ronda, siempre haciendo la seña de la persona a la izquierda. Si se ve necesario, se puede hacer otra ronda en el sentido contrario con el fin de afianzar el aprendizaje de todas las señas.

Variaciones: se pueden hacer otras rondas ampliando al máximo el tamaño de la seña para generar más movimiento y calentar el cuerpo. También se puede hacer un juego rítmico con la seña, modificando velocidades e incluyendo pausas. Se puede incluir un juego con la voz en estas variaciones si hay personas con limitaciones visuales.

Etapla 2. El llamado: se establece silencio verbal y se motiva una conexión muy atenta entre los y las participantes. Una persona, que puede ser la maestra (las primeras veces), realiza su propia seña y acto seguido, realiza la seña de otra persona del círculo a quien mira directamente a los ojos. Para recibir el llamado, esa

segunda persona realiza su propia seña e inmediatamente hace la seña de otra persona del círculo. Así se sigue sucesivamente. El objetivo es mantener la atención permanentemente y llamar a los otros sin demoras, lo cual permitirá el aumento de velocidad del juego. Verás que se hace más emocionante entre más continuo se logra.

Etapla 2. Dos llamados: una vez esté circulando un llamado, se puede incluir un segundo llamado en el juego. Es decir que habría dos personas en simultáneo llamando y dos personas más siendo llamadas. La dinámica es exactamente la misma, únicamente que el nivel de atención debe ser mayor y la primera variación debe estar absolutamente clara, pues los focos de atención se han multiplicado ahora.

16. ROTA LA SEÑA

Escrito por Alejandro Penagos, diseñado por Laisvie Andrea Ochoa.

Grupal, cinco personas.

O En un ambiente inclusivo es indispensable despertar un interés por el estudio de la lengua de señas. Por ello, este ejercicio es una estrategia práctica que permite la incorporación en movimiento de esta lengua.

+ Este estudio puede empezar desde la observación y la percepción activa con todo el cuerpo, no solamente desde un registro visual. Por ello, si hay en el grupo personas ciegas, se puede recurrir al contacto con las manos de una pareja para su reconocimiento y asimilación.

+ Es recomendable, para las clases y talleres de danza inclusiva, contar con la presencia y la participación activa de un intérprete profesional en lengua de señas. Si no es posible y no tienes conocimiento de lengua de señas, puedes proponer gestos en relación a palabras o indagar en diccionarios para aprender. Te aseguramos que te encantará acercarte a esta lengua.



Etapas 1. Adquiriendo vocabulario: en la primera parte del ejercicio se da al grupo la oportunidad de relacionarse con el vocabulario de la lengua de señas. Esto puede ser mediante el aprendizaje de una canción en lengua de señas, o del estudio de un vocabulario básico para la danza como el que te compartimos en nuestro anexo. También es una oportunidad para que invites a las personas sordas a enseñar su lenguaje pues ellas son las mejores maestras. También hay muchos recursos que puedes encontrar en internet.

Etapas 2. Rota la señal: en la segunda parte del ejercicio, en grupos de cinco personas, cada persona escoge una señal que le gusta mucho y por turnos la muestra al resto del grupo. Se hacen tres rondas en donde se propone al grupo reparar más allá del significado literal de la señal, como observar el cuerpo en su totalidad, notar qué partes del cuerpo se mueven y cómo, qué formas produce, qué tamaño tiene y qué gestos involucra.

Luego se hace una secuencia así:

La persona número 1 pasa al frente para hacer su señal y se detiene en una pose final.

La persona número 2 se acerca para hacer su propia señal usando alguna parte del cuerpo de la persona 1. Se recomienda entrar en contacto. En esta acción la persona 1 puede modificar su pose si necesita ayudar de alguna manera a 2. La persona 1 también se detiene en una pose final.

La tercera persona viene y hace su señal en relación a 2.

Se continúa del mismo modo hasta que las cinco personas pasen.

Para continuar la cadena, la persona número 1 va hasta la persona 5 para hacer su señal en relación a ella.

Etapas 2. Expansión: se continúa de este modo la secuencia y se invita a que cada vez se hagan las señales más grandes con el cuerpo y en el espacio. Se puede tener más libertad a la hora de recibir una señal, es decir, es posible generar movimiento conjunto, en respuesta o resonancia a la señal que alguien hace en mí. Se recomienda también que, paulatinamente, los cuerpos se alejen entre sí, para involucrar recorridos por el espacio en la secuencia.

Este ejercicio se puede desarrollar hasta componer una secuencia coreográfica fija en donde se juegue con repeticiones, unísonos, velocidades, repetición y diferencia. También es posible plantearlo como una pauta de improvisación en donde incluso todos los grupos están en el espacio al mismo tiempo y todas las personas se puedan intervenir unas a otras de manera espontánea.

17. CANCIÓN DE LORENZA

Regalo de Lorena Lozano

Grupos de tres a cinco personas.

● Adquirir nuevo vocabulario en lengua de señas relacionado con la danza y el movimiento.



Etapla 1. En la primera parte cada participante escoge de cinco a siete palabras relacionadas con alguna temática específica. Puedes usar palabras relacionadas con el taller o la sesión. Por ejemplo: cuerpo, movimiento, aprender, columna... Pregunta a los y las participantes:

¿Cómo crees que es la seña de **cada una de estas palabras?**

Permite la libre interpretación, el juego y la creatividad. Luego puedes mostrar la seña correspondiente. En el glosario anexo te sugerimos un listado de palabras relacionadas con la danza contemporánea inclusiva en LSC (Lengua de Señas Colombiana). Este listado te servirá de apoyo para brindar las señas reales, pero también puedes buscar en internet otras palabras y señas. Da tiempo para que cada grupo practique las señas que escogió y las adecue a su cuerpo y memoria.

Etapla 2: en la segunda parte invita a crear con estas palabras-señas una canción. Puedes mostrar ejemplos o hacer variaciones con diferentes géneros musicales. La secuencia rítmica que realicen puede tener diferentes

estrategias compositivas: silencios, repeticiones—suave o rápido—o estar basada en algún género musical.

Recuerda:

La voz puede ser utilizada para acompañar los movimientos

Pueden usar todo el cuerpo y el gesto.

Es posible usar los niveles alto, medio y bajo para ubicarse como banda.

Para finalizar, cada grupo cantará la canción creada al menos dos veces al resto del grupo. Puedes proponer que los demás grupos imiten lo que realiza el grupo líder para hacer un gran coro de señas. También puedes grabar las canciones para futuros ejercicios de composición coreográfica o para usarlas como calentamiento.

18. SEÑAS A 6 MANOS

Por Laisvie Andrea Ochoa

Grupos de 3 personas

● Ejercicio de creación de una secuencia de movimiento fija que potencia el aspecto cinético de la lengua de señas para crear un trío de danza



Etapas 1. Inspiración: cada participante escribe un texto corto, de un párrafo aproximadamente, inspirados en una premisa acorde al tema de investigación que te interese. Por ejemplo: *describe cómo es tu monstruo interno o cómo te imaginas el futuro.*

Posteriormente se unen los tres párrafos para crear un texto conjunto. Se pueden poner simplemente uno después del otro, o hacer juegos compositivos como juntarlos frase a frase.

Una vez estén contentos con la versión definitiva, se hace la interpretación en lengua de señas de todo este texto. Todos se aprenden esta secuencia de señas.

Etapas 2. Composición del trío: el objetivo de esta etapa es crear una secuencia de movimiento en donde se trenzan los tres cuerpos. Cada persona va a ser la protagonista de las señas correspondientes a su párrafo o frase, y las otras dos, serán extensiones de su cuerpo. Así, la referencia para hacer las señas será la persona protagonista, pero buscarán utilizar las manos, brazos, torsos, etc. de las otras dos personas para realizar cada seña. Por ejemplo, si hay una seña que implica juntar dos manos, una mano será la del protagonista y la segunda, de otra compañera.

Para crear esta secuencia de danza se debe dejar de lado la necesidad de que un ojo externo pueda entender las señas y se prioriza la fluidez y el ritmo de movimiento. Por ello, es necesario modificar las señas según la lógica de la creación que están haciendo.

Sugerencias de composición:

Busca que gracias al cambio entre hacer colectivamente una seña y otra se genere movimiento alrededor del trío o por el espacio.

Procura utilizar diferentes niveles para hacer las señas y no sólo quedarse en el nivel alto.

Algunas señas se pueden repetir, alargar o hacer con otras velocidades.

Utiliza herramientas de la danza contacto para crear conexiones interesantes como deslizadas, entrega de peso, alzadas, etc.

Variación: puedes incluir la voz en la secuencia y jugar también con esta composición en relación al movimiento.

19. SINGULAR²

Mínimo cuatro, Máximo ocho participantes.

● Composición y creación a partir de las características que nos hacen singulares.

+ Si conoces otros lenguajes diferentes a los que aquí te proponemos para generar las respuestas, puedes incluirlos en este ejercicio.

+ La diversidad es un término amplio que se refiere a una gran cantidad de cosas. Todas ellas pueden ser fuentes de inspiración para abordar la singularidad.

² Este ejercicio nace en el proceso de creación de SINGULAR, obra creada por la compañía profesional de ConCuerpos en 2014 bajo la dirección de Laisvie Andrea Ochoa y Carolina Caballero.



Creemos que la diversidad es un motor para la creación, por eso, este ejercicio se basa en la investigación de aquello que nos hace diferentes, aquello que destaca nuestra singularidad y que es un puente para el reconocimiento y el encuentro.

Etap 1. Reconociendo la singularidad: se da el tiempo suficiente a cada participante para que identifique y escriba tres particularidades que lo caracterizan, cada una en un papelito individual.

Acá algunas premisas que pueden incentivar respuestas creativas:

a. “A mí me encanta _____”

Ej. A mí me encanta pintarme los ojos.

Ej. A mí me encanta hablar con las manos.

b. “Para mí es normal _____”

Ej. Para mí es normal rodar por las calles.

Ej. Para mí es normal desayunar con helado.

Una vez se han escrito las singularidades, los papelitos se mezclan en una bolsa. Luego se sacan aleatoriamente y así se define una secuencia. Esta será la inspiración para crear una composición de movimiento.

Etap 2. Fotos animadas: con base en lo registrado en el primer papelito, el grupo compone con sus cuerpos una imagen colectiva que responda a esa idea. Es decir, el grupo hace la primera foto inspirada en la premisa del papelito.

Una vez está la foto, se escogen tres personas: **A, B y C**. Ellas interpretarán la premisa a través de los siguientes lenguajes:

A. Verbal: expresa en voz alta la singularidad.

B. Lengua de señas: expresa en lengua de señas la singularidad.

C. Movimiento con el cuerpo: expresa con un gesto corporal la singularidad.

Al mismo tiempo, se activarán las tres personas elegidas para expresar la singularidad con el lenguaje correspondiente. Por ejemplo: “*Para mí es normal rodar por las calles*”.

A lo dice en voz alta

Este rol puede jugar con las características de enunciación: rápido, lento, con un acento, en otro idioma, alto, suave, etc.

Puede incluir el movimiento natural de las manos o del rostro.

B realiza las señas correspondientes.

Te recomendamos acudir a nuestro glosario de señas para la danza.

Es valioso retomar los códigos de la lengua de señas, pero si no conoces alguna palabra o expresión ¡puedes inventarla!

C elabora una secuencia corta de movimiento, involucrando todo su cuerpo para responder a la premisa.

Puedes hacer el significado literal o no literal. Te invitamos a que pruebes moverte de ambas maneras y escojas.

Puede ser algo sencillo o rimbombante. Esa también es una elección.

Todos los roles memorizan su respuesta. Dado que la interpretación de **A**, **B** y **C** implica un cambio de su posición original, al terminar sus intervenciones, la organización del grupo se verá alterada. Esa nueva distribución será el punto de partida para repetir la dinámica con el segundo papelito, pero asignando los roles a otras personas. Así, se repite esto sucesivamente hasta generar una secuencia de fotos animadas que corresponden a las singularidades del grupo.

Sugerencias de composición:

Los tres roles pueden realizar sus respuestas al mismo tiempo, o ligeramente desfasados unos de otros, como en canon.

Otras personas del grupo pueden replicar al mismo tiempo la acción de un rol.

Puedes crear diferentes configuraciones espaciales para cada foto. Por ejemplo, líneas, triángulos, uso de diferentes niveles y frentes.

Es muy interesante cuando el desarrollo de las fotos moviliza al grupo en alguna dirección, haciendo que el punto en el que termina sea diferente al que comenzó. Esto da pie para enlazar las fotos de manera creativa.

Te recomendamos aprovechar los espacios vacíos entre las personas del grupo para hacer estos desplazamientos.

Puedes hacer la secuencia tan larga o corta como te guste.

Puedes jugar con repetición y variación. Es decir, repetir una misma foto varias veces pero alterando la velocidad o cambiando las personas de cada rol.

Puedes jugar con las velocidades de cada respuesta, de cada foto o del cambio entre una foto y otra.

También puede haber una foto en donde todo el grupo reacciona con el mismo lenguaje para crear un unísono. Por ejemplo: todas las personas hacen la seña.

20. MASAJE DE SUSPIRO

Por Brigitte Potente

Todo el grupo reunido en un círculo

● Observar el movimiento de la respiración como movimiento colectivo.

+ Este masaje se puede usar para abrir o cerrar una sesión.



Se reúne a los participantes en un círculo pidiéndoles ubicarse en el suelo si es posible y en una posición sentada donde estén muy cerca de la persona que está a su lado derecho y también muy cerca de la persona que está a su lado izquierdo. Luego se las invita a sentir sensiblemente los puntos de contacto entre los cuerpos y a respirar juntas allí en esos lugares donde los cuerpos se encuentran.

Imagina que al tocar a una persona tocas y sientes a todas las demás y que esto es posible sin dejar de sentirte a ti misma.

Después se propone al grupo cambiar la dirección en la que mira el cuerpo, girando todas un poco hacia el lado izquierdo. Así, cada una va a tener un cuerpo delante entre las piernas y a estar entre las piernas de la compañera que está detrás. Tal vez será necesario cerrar aún más el círculo corriéndose todas hacia el centro.

Se propone abrazar al cuerpo que está delante y al mismo tiempo permitir que el cuerpo de atrás los abrace.

Estando así vamos juntas a sentir el movimiento colectivo de nuestra respiración permitiéndonos un momento gentil y amoroso para descansar. Suspiramos todas las veces que necesitamos y este aire que compartimos nos masajea, nos calma y regenera.

Para terminar el masaje de suspiro se invita a todas las participantes a agradecerse a sí mismas y a las demás por permitirse ese momento y encuentro.

21. MASAJE CUERPO COLECTIVO

Por Brigitte Potente

Primero en parejas y luego todo el grupo muy cerca unos de otros.

● Sentirse parte de un cuerpo y un movimiento colectivo.

+ Este masaje se puede usar para abrir una sesión.



Se reúne a los participantes todos muy cerca en el mismo lugar en el espacio y se les pide encontrar una pareja. Una de las personas busca una posición cómoda sentada o tendida en el suelo y la otra la observa y la siente con todo el cuerpo para después entregarle parte de su peso.

Deja que alguna parte de tu cuerpo, no todo el cuerpo, descanse sobre el cuerpo de la otra persona.

Una de las dos recibe peso y otra lo entrega. Se les invita a respirar juntas, sentirse juntas y permanecer conscientes del contacto. Se hacen unos pocos cambios de partes de cuerpo.

Después de un tiempo largo, manteniendo las mismas parejas se hace cambio de rol.

En el siguiente momento del masaje se les propone a los participantes relacionarse con otros cuerpos, llegando a posiciones que se detienen en el tiempo para sentir con todo el cuerpo y sin afán que reciben y entregan peso a otros.

Ya no estarás solamente en relación con tu pareja, hay otros cuerpos cercanos en el espacio y de algunos recibirás parte de su peso y a otros les entregarás parte de tu peso.

Se invita a las participantes a llegar a posiciones cómodas y a tomarse el tiempo en cada relación, en cada entrega y recibimiento del peso. Es importante estar muy atentas y cuidadosas de los movimientos, las formas y los tiempos de todos los cuerpos en el espacio.

En el siguiente momento del masaje, se propone a los participantes pasar fluidamente. Es decir, de pasar de una relación a otra, de una entrega de peso a otra y de un recibir el peso a otro, sin detenerse, pero sin afán. Todos los cuerpos fluyen por el espacio siempre en contacto, siempre recibiendo o entregando parte su peso a otras. Puedes usar esta imagen:

Ahora nos movemos todas juntas como un gran cuerpo colectivo siempre en contacto con por lo menos dos personas, estamos sobre un colchón gigante y suave.

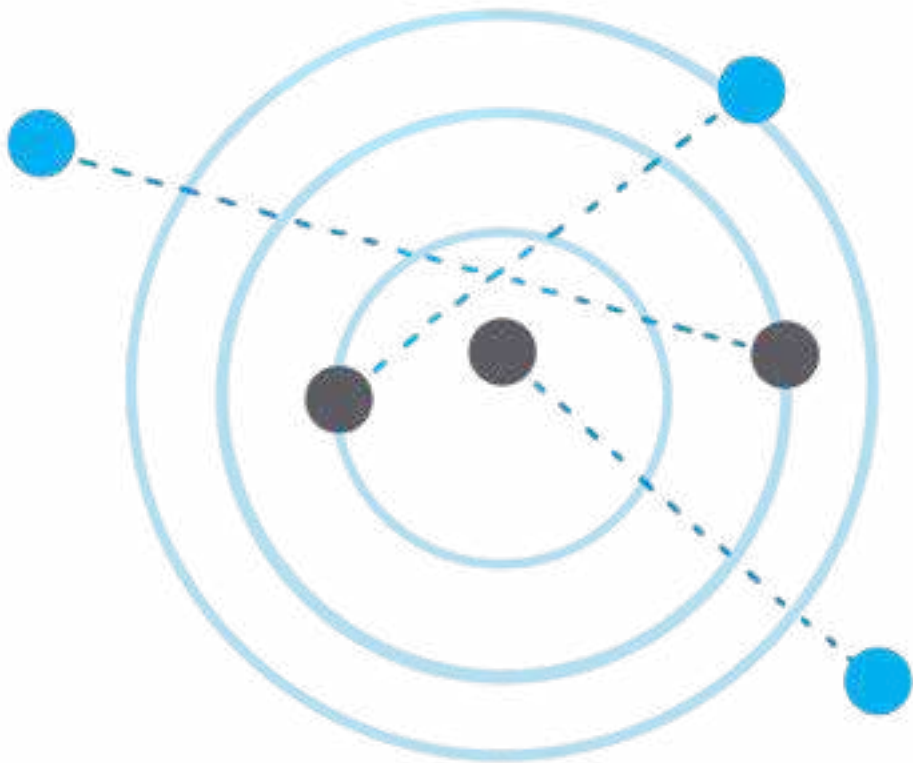
Constantemente se invita a los participantes a reconocerse como parte de un gran cuerpo y de un movimiento colectivo.

Cuerpo reflexivo, memoria sensible

22. OPUESTO QUE SE ATRAEN

Por Laisvie Andrea Ochoa en colaboración con Jordy Dik

- # Trabajo grupal. Uso total del espacio
- Observar a través de la ubicación espacial nociones, puntos de encuentro y relaciones del grupo sobre diferentes temas.
- + Es importante identificar y trabajar desde el rango de movilidad y velocidad de todas las personas en el grupo. Es decir, no es necesario que todo el grupo vaya al mismo tiempo, pero sí construir conjuntamente el tiempo entre cada pregunta.



La actividad propone una metodología de reflexión espacial en la que las respuestas se dan al posicionarse en el espacio. De este modo, se componen distancias y cercanías entre los participantes. La figura del círculo, como posición de inicio, nos permite tener un centro y una periferia que determina los lugares de proximidad y de lejanía.

Así, en círculo, cada persona escucha atentamente cada pregunta y el lugar del espacio al que debe dirigirse según su respuesta. Es importante aclarar que se trata de rangos y no de respuestas totalitarias y por eso se puede evaluar en qué lugar ubicarse del espacio. Una vez todas las personas se sienten a gusto en el lugar que escogieron, se invita a observar analíticamente y aprender sobre los demás. También se invita a hacer esta parte del ejercicio en silencio.

Puedes definir las categorías y preguntas que desees o necesites. Algunos unos ejemplos:

AUTOCONCIENCIA. Preguntas que inviten al reconocimiento del cuerpo en todas sus dimensiones. Por ejemplo: sientes tu cuerpo pesado (centro) o sientes tu cuerpo ligero (periferia).

RELACIONES. Preguntas que inviten a identificar las relaciones, nivel de confianza o caracterización del grupo. Por ejemplo: conoces a todas las personas del grupo (centro) o no conoces a nadie del grupo (periferia).

CLASE. Preguntas que indaguen sobre las preguntas que se están investigando en la clase o taller. Por ejemplo:

necesito trabajar más en el movimiento articular SI (centro) NO (periferia).

PARA CONOCERNOS. Por ejemplo: te gustan los sabores ácidos (centro) o dulces (periferia). Si fueras un animal, serías un animal salvaje (centro) o doméstico (periferia). Te moverías como un lagarto SI (centro) NO (periferia). Es la primera vez que asisto a una clase de danza inclusiva SI (centro) NO (periferia).

Variación 1: después de observar las respuestas, cada quien escoge una pareja que pudo identificar en oposición espacial en la mayoría de respuestas. Con esta pareja se hace una reflexión verbal sobre los temas planteados y desde la propia experiencia pues siempre tenemos mucho que aprender de un punto de vista diferente al nuestro. Los opuestos se atraen. Cada pareja escribe los puntos que considere relevantes de dicha reflexión, evidenciando diferencias y convergencias, propuestas e ideas que puedan nutrir bien sea el proceso individual o el colectivo. Finalmente, se hace un círculo de intercambio grupal sobre estas reflexiones.

Variación 2: después de observar las respuestas y antes de la reflexión, cada quien toma una hoja en blanco y ubica los puntos de sus respuestas, puede unirlas o diseñar recorridos entre sí. Este insumo se puede usar para hacer secuencias de movimiento o planimetrías para futuras coreografías. Cada quien escoge una pareja y une los dos mapas de respuestas para crear un nuevo recorrido o ubicaciones en el espacio.

23. VARIETÉ DE CARTOGRAFÍAS

Por Laisvie Andrea Ochoa, Brigitte Potente y Diana León

Trabajo individual. Uso total del espacio.

O Reconocer al cuerpo como territorio de vivencias significativas y validar la experiencia personal como parte de la construcción de conocimiento.

+ Se requiere un rollo de papel grande y materiales como marcadores, pinturas, pinceles, colores, cintas, etc.

+ Este ejercicio requiere de al menos tres horas.

+ Este ejercicio conecta con emociones profundas. Es importante hacerlo en grupos en donde ya se haya establecido la confianza y el cuidado. También recordarle a cada persona, antes de la socialización, que se trata de un ejercicio sensible más no terapéutico.

Esta actividad se inspira en el arte de la cartografía geográfica, que consiste en trazar, crear y analizar mapas terrestres, apoyándose en iconos, colores o códigos para representar contenidos. Esta metodología, implementada también en la investigación social cualitativa, permite la construcción de biografías sensibles, basadas en experiencias y vivencias personas que han sido importantes o trascendentales en nuestra formación como artistas, pedagogos o bailarines.

Etapas 1. Creación de la cartografía: se empieza dando un tiempo a que cada persona entre en su cuerpo, en su respiración y en un estado de tranquilidad.

Cierra los ojos y siente cómo tu cuerpo es un mapa que contiene muchos mundos, muchos territorios, muchas historias...

Se dispondrá en el espacio pedazos de papel de tamaño real de cada persona. Cada quien le pide a una amiga que le dibuje su silueta en su papel. Luego cada persona ubica, traza, dibuja y diseña su propia cartografía usando su creatividad. Para ello, debe inventar convenciones o iconos que representen las siguientes tres categorías: personas, lugares y eventos significativos que han sido fundamentales en tu camino. Las categorías y su enfoque pueden variar según tus objetivos y la información que quieras evidenciar. Por ejemplo, se puede preguntar por personas, lugares y eventos que te han aportado en tu camino como bailarina. También se podría preguntar por los ejercicio, principios, preguntas y logros que están aportando a tu aprendizaje en la clase o taller.

Este ejercicio lo hemos usado mucho en nuestro taller de Formación a Formadores, por lo que te compartimos las preguntas que allí hemos desarrollado:

a) Personas: ubica o señala en tu silueta corporal personas como maestros, colegas y estudiantes que hayan sido importantes en tu proceso como formador.

b) Lugares: ubica o señala en tu silueta corporal espacios como escuelas, centros de formación y teatros que hayan sido relevantes para tu carrera como profesor.

c) Eventos o experiencias significativas: ubica o señala en tu silueta corporal momentos históricos que te hayan marcado o impactado como profesor o estudiante.

Da un buen tiempo para que cada quien pueda completar su cartografía de manera satisfactoria y ambienta con una música que invite a la concentración como el blues.

Etapas 2. Paseo por los territorios: una vez todas las personas hayan finalizado, se pasa a su observación. Es decir, se ubican todas las cartografías por el espacio y se invita a hacer un recorrido entre estos territorios. Es decir, se permite un flujo libre pero en silencio de modo tal que haya tiempo para observar cada cartografía.

Etapas 3. Socialización: quien lo desee, puede explicar o describir su cartografía al resto del grupo. Para algunas personas puede ser difícil hablar en público o expresar aspectos muy personales a un grupo, por ello aconsejamos, preguntar siempre quién quiere hablar o a quién le gustaría compartir alguna reflexión. Nunca forzar a nadie a presentar si no lo desea. Es conveniente también fijar un tiempo (alrededor de cinco minutos) para la socialización de cada cartografía.

Si se quiere, se puede hacer esta socialización de manera profunda y extendida en varias sesiones.

Etapas 4. Cristalizando. Este insumo se puede usar de diversas maneras: como material para inspirar una creación de movimiento, para generar reflexiones sobre el encuentro al sobreponer las cartografías y así identificar puntos en común, para hacer un *collage*, etc. Nosotras, lo

hemos usado como insumo para que cada quien elabore su propio texto biográfico sensible, de máximo un párrafo. Este texto puede ser útil en un contexto de relaciones públicas, para ofrecer un taller, para ponerlo en la propia página web, etc.



24. DECÁLOGO

Por Laisvie Andrea Ochoa, Brigitte Potente y Diana León

Etapas 1: empieza con una lluvia de ideas sobre tus principios, deseos y sueños más importantes. Puedes ayudarte con las siguientes preguntas:

¿En qué crees profundamente?

¿Cuáles son tus principios?

¿Tienes reglas que nunca rompes?

¿Qué no estás dispuesto a negociar?

¿Qué te motiva?

¿Cómo ves el futuro?

¿Qué has aprendido que quieras compartir con los demás?

¿Qué es lo fundamental?

Etapas 2: escríbelos de la manera más concreta y precisa posible. Lo importante es que hablen de lo esencial.

Individual.

O Identificar tus principios y valores fundamentales como artista.

+ Puedes encontrar el decálogo de ConCuerpos en la página 75.

+ Puedes hacer tu decálogo como bailarín, como maestro o uno general.

Etapas 3: son 10 no menos, no más.

Etapas 4: si tienes dudas, escribe sin parar.

Etapas 5: pasa la dificultad y sigue escribiendo.

Etapas 6: haz un ejercicio de selección y edición.

Etapas 7: lee en voz alta tu decálogo.

Etapas 8: no lo leas durante un buen tiempo.

Etapas 9: léeselo a alguien más y después haz ajustes, si quieres.

Etapas 10: recuerda que es tan importante definirlos como cuestionarlos.

25. CARTA A UN EXTRAÑO

Por Margarita Gómez

Individual

O Se trata de un ejercicio de memoria sensible que usa la escritura creativa como medio para recolectar y documentar las visiones y reflexiones que cada persona está teniendo en una clase o taller.

Carta a un extraño es un ejemplo de las múltiples estrategias que puedes usar para recoger las percepciones de los y las participantes a lo largo de tus clases. De seguro descubrirás grandes secretos con este ejercicio.

Ofrece papel, esferos, lápices y borradores. Invita a escribir una carta de manera individual dirigida a alguien real o imaginario que no sepa nada sobre la clase o taller de danza inclusiva en la que estamos. En esta carta cada quien le contará a su extraño sobre su vivencia propia, sensaciones o descubrimientos. Da el tiempo necesario para que cada persona realice de manera individual la carta a su propia manera. Si algún participante necesita apoyo para escribir, puedes usar la figura del escribano, la cual consiste en escribir por la otra persona la carta. También puedes usar cartas gráficas, cartas mapas o cartas de símbolos. ¡Incluso cartas sonoras!

Si la confianza es alta en el grupo y todos están de acuerdo, puedes exponer las cartas en un tendedero o leerlas en voz alta al grupo. Asegúrate de tener registro, gráfico y de audio de las cartas gráficas, pues nunca sabrás si algún día te servirán para encontrar algún secreto.

A continuación, te sugerimos algunas variaciones:

Haz una carta para alguien del futuro, por ejemplo, un niño que conozcas.

Haz una carta para tu cuerpo. ¿Qué le dirías?

Haz una carta dirigida a ti en el pasado ¿Que consejos o secretos te dirías?

Haz una carta al universo.

Haz una carta a un amigo o amiga.

Haz una carta a un profesor del pasado.

Haz una carta a un sentimiento.

Haz una carta a...

Te presentamos a continuación, una carta muy especial realizada bajo este ejercicio:

CARTA A UN AMIGO

Bogotá, 28 de octubre de 2016

Amigo

Y bueno... de nuevo por acá entre las palabras para tejer un puente entre su silencio y el mío. Ha pasado de todo en estos años. Ni sé por dónde comenzar... Terminé la carrera. Me dediqué un tiempo al cine y también a escribirle los trabajos a los chinos vagos. Fui profesor. Me involucré en el campo editorial y hasta saqué un fanzine que pronto va a tener un segundo número. Como siempre, hay que tantear por aquí y por allá hasta descubrirse. Lo último a lo que me he asomado es a un taller de danza. Usted sabe que el cuerpo siempre fue un territorio extraño y al mismo tiempo familiar, y en esta tarea de conocer-me no podía dejarlo de lado. Tal vez usted se acuerde de aquella vez, hace un par de

años, en la que una chica se nos acercó—creo que estábamos en el “Valdez” del “Gabriel García Márquez”—y me invitó a un taller de danza inclusiva, pero yo no le presté atención y seguí como si nada. El asunto es que por estos días he tenido necesidad de algo más, algo que no involucrara libros, autores, biografías. Casualmente, hace unos meses Facebook me ofreció el contacto de aquel taller y desde entonces he procurado asistir cada sábado. Me tomó como tres sábados desde que me interesé hasta que asistí. Usted sabe: los viernes y la farra hasta hace un tiempo eran una oscura prioridad. A pesar de mi tendencia a pensar que nada va a salir bien, en la primera sesión todo salió bien. El lugar en donde se hace el taller es de lo más cómodo y la gente, la GENTE, es increíblemente bella. La solidaridad transita por sus venas, y puedo decir que cada uno tiene una sincera inquietud en torno al movimiento.

La dinámica de las clases consiste en que cada mes un nuevo tallerista asume la dirección del taller. He notado que cada uno tiene un estilo y una preocupación que quiere investigar. La última tallerista fue Bellaluz Gutiérrez (yo también medité mucho en torno a ese nombre). Con ella ocurrió algo especial. Allí estoy, un cuerpo que precisa de una silla de ruedas para moverse, para habitar el espacio. Pero con Bella, este cuerpo encontró una manera propia, autónoma y particular para desplazarse. El suelo estaba allí, prestó a ser acariciado y a cambio, él servía de sostén y base para generar la curiosidad por lugares intransitados. Aprendí, o acaso confirmé, que el único requisito es el cultivo de la imaginación y del deseo. Recuerdo que en una de aquellas sesiones pude hacer un volatín (increíble avance en la comprensión de mi cuerpo), y logré evocar el movimiento de las olas del mar, así como el del viento con el que las olas se encuentran...Todo un mundo de sensaciones que anhela

la palabra. ¡Ah, me gustaría tanto que estuviera aquí y que pudiéramos compartir esta experiencia! Entonces, tal vez retomáramos la lectura de la Física de Aristóteles y estudiaríamos aquellos conceptos desde otra perspectiva; entonces, tal vez lograríamos llevar a la palabra todas estas nuevas experiencias; entonces, tal vez, y solo eso, nos arrastráramos, respiráramos y usted estaría vivo de nuevo.

Un abrazo, esté donde esté...

David.

David Bernal
Bailarín de la Compañía ConCuerpos.

26. PALABRAS PARA LLENAR UN VACÍO

Por Margarita Gómez, Felipe León y Verónica Toro



Grupal

Este ejercicio de memoria sensible sirve como ritual de cierre y también para registrar las palabras más significativas del taller o clase.

+ Necesitas los siguientes materiales:

Frascos vacíos, o recipientes transparentes: puedes innovar con otros materiales, lo importante es insistir en la idea de vacío. Cada participante debe tener un frasco o recipiente.

Pedazos de papel.

Lápices, colores o marcadores.

*El vacío es una incertidumbre porque nos hace dudar sobre lo que existe en la realidad de nuestras percepciones: las cosas que no decimos, que no vemos, que no pensamos, que no escuchamos, las que tal vez no sentimos o las que no imaginamos ¿dónde están en el cuerpo?*²

Este ejercicio de registro busca hacer una reflexión sobre el vacío y lo que puedo ofrecer para llenarlo. También, para recordar conceptos, términos o ideas trabajadas en las sesiones de clase o taller.

Etapas 1. Empiecen por realizar una lluvia de palabras importantes sobre el taller o clase de manera colaborativa con todo el grupo. Al finalizar esta nube de palabras, escriban cada una en un papelito, no sin antes registrar de algún modo todas las palabras propuestas. Pueden repetir las palabras que aparecieron varias veces en

varios papelitos y dejar papelitos en blanco, para que surjan nuevas palabras durante el ejercicio.

Etapas 2. Se juntan todos los papelitos en una bolsa. El grupo se sienta en círculo y cada participante ubica su frasco enfrente de sí. Luego cada persona le hace regalos a las demás. La acción consiste en sacar un papel de la bolsa al azar, leer la palabra (en voz alta o no según acuerdo grupal) y según lo que suscite, depositarla en el frasco de la persona elegida. Esto se hace tres veces por persona. El orden en que cada persona saca los papeles y los ubica en los frascos vacíos puede ser aleatorio. Si sale un papel en blanco la persona puede elegir escribir una nueva palabra. Siempre estamos prestos a llenarnos de nuevas palabras. Al final terminaremos con nuestra botella llena de palabras regaladas.

Nuestro vacío se llena por nuestra manera de relacionarnos como grupo. La palabra es un papel, el vacío siempre estará dispuesto a ser llenado.

Este ejercicio te puede ofrecer:

La posibilidad de identificar las relaciones dentro del grupo.

Un listado de palabras nuevas sobre los impactos de tu taller.

Crear un momento de cierre colectivo mágico.

.....
2 Bitácora Clase permanente, por Felipe León, Verónica Toro y Margarita Gómez. ConCuerpos. Bogotá, octubre 2016.

27. MANZANITA DE SENSACIONES

Por Margarita Gómez, Felipe León y Verónica Toro

Individual y grupal.

Este ejercicio de memoria sensible tiene por objetivo registrar las experiencias y descubrimientos de los participantes, con el fin de recoger sus voces y aprendizajes.

+ Otro gran potencial de este ejercicio es la posibilidad de juego que brinda.

+ También puedes usar la manzanita para construir nuevas coreografías aleatorias o para agrupar pautas de movimiento que inspiren una improvisación grupal.

+ Necesitas hojas de papel y materiales que sirvan para dar texturas como lentejuelas, arena, lana, algodón, agujas para hacer huequitos, etc.

Este ejercicio de registro se basa en la técnica del origami inspirado en un famoso juego infantil latinoamericano llamado La manzanita del Perú.

Etapas 1. Cada participante tiene una hoja. En ella realiza bajo la técnica del origami su manzanita siguiendo las siguientes instrucciones:

Etapas 2. Al terminar, despliega la hoja nuevamente y en cada pestaña ubica-dibuja una parte del cuerpo y debajo, es decir dentro de la figura, una sensación que se descubrió durante el taller o clase en esa parte. Pueden seguir este modelo:

Cada participante reemplaza la sensación creando una nueva textura en el papel usando los diferentes materiales. También puede dibujar las partes del cuerpo o escribirlas de una manera especial.

Etapas 3. Cada persona vuelve a plegar la figura y ¡¡A jugar!!

Inserta los dedos en la figura de papel de modo tal que la puedas abrir por un lado y por el otro.

Busca un amigo o amiga.

Pídele un número menor a 20 a tu pareja.

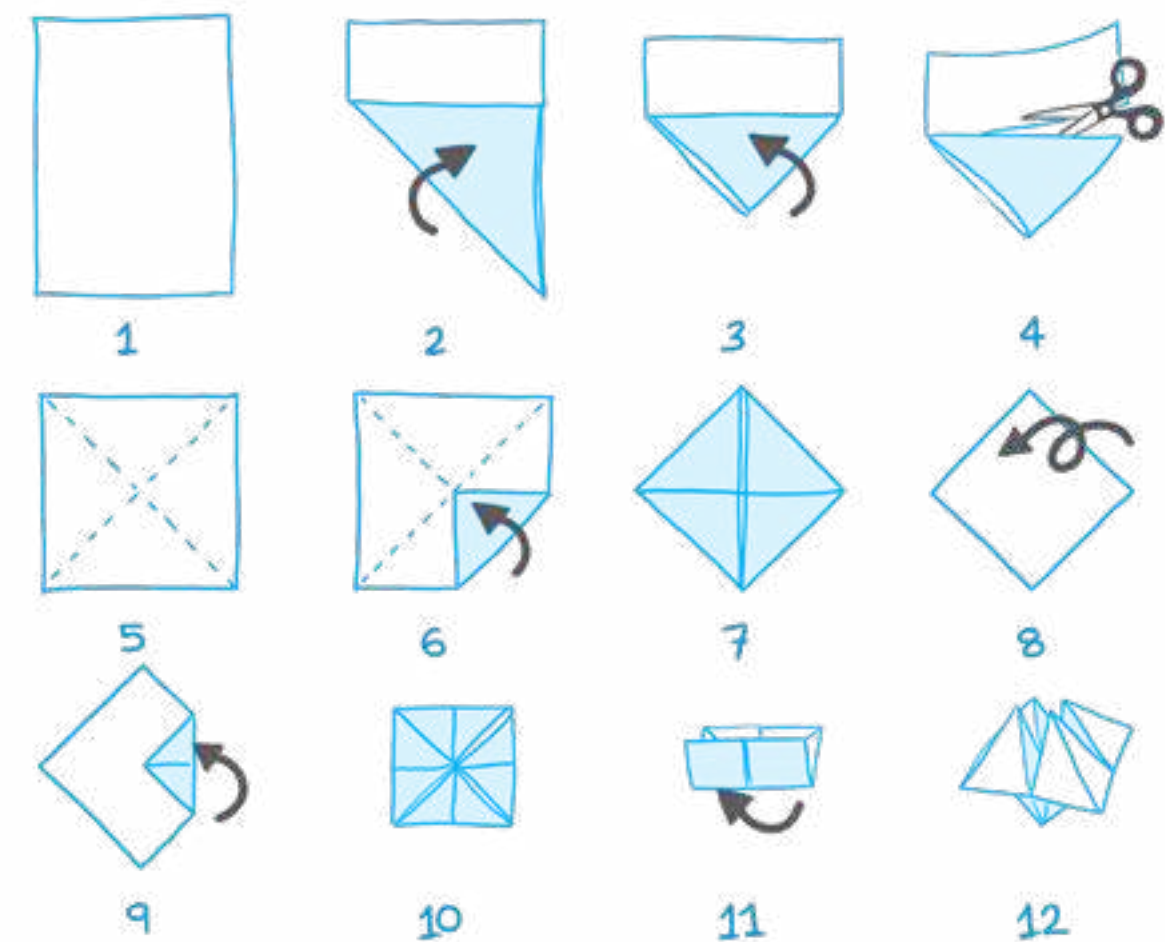
Cuenta esa misma cantidad de números abriendo y cerrando la figura.

En el punto en el que terminaste, muéstrale a tu pareja la parte interna de la figura de papel y pídele que escoja una de las partes del cuerpo que está escrita o dibujada.

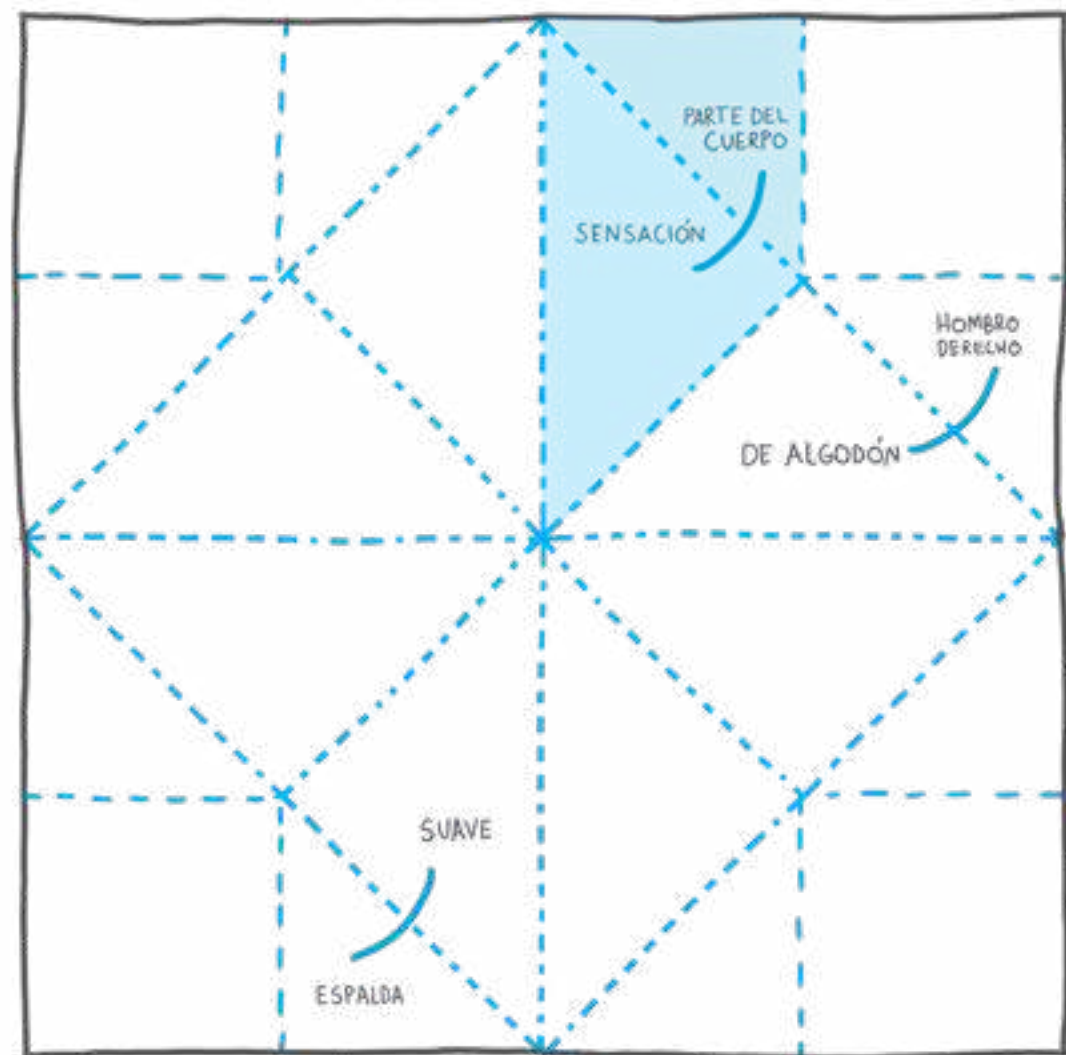
Sácate de los dedos la figura y deja que tu pareja abra la pestaña que escogió y descubra qué sensación hay debajo con sus ojos cerrados.

Cambien de rol.

Busca nuevas amigas.



Como ejercicio de registro, puedes tomarles fotos a las manzanitas desplegadas. Apóyate en el registro de video para capturar el juego y la interacción que se da con este ejercicio.



28. ALAS

Por Margarita Gómez, Felipe León y Verónica Toro,
escrito por Diana León

Individual

Este ejercicio de memoria sensible sirve para analizar y expresar el proceso que cada quien ha tenido en la clase o taller.

+ Necesitarás materiales como palos delgados de madera, pegantes, algodón, papeles de colores, cinta, cartulina, etc.

+ Recuerda registrar en video o en audio la explicación de las alas de cada persona.

Este ejercicio de registro surge en 2017 gracias a un taller de danza inclusiva en el mes de abril liderado por mí. El tema central de ese mes fueron los omóplatos; esas pequeñas alas que nos permiten abrazar, expandir, suspender y alcanzar entre muchas otras. Como era de costumbre, los monitores llegaron con un ejercicio de memoria a modo de cierre en la última sesión. En esa ocasión, propusieron *La construcción de alas*. Me gustó mucho este ejercicio pues propusieron materializar la metáfora que tanto usé durante el mes como puerta para activar reflexiones profundas o sutiles en todos los participantes.

Ese sábado, los tres monitores, Feli, Vero y Tita, llevaron algunos materiales y dieron al grupo la siguiente instrucción:

Toma una hoja de papel y haz algunos bocetos, algunos planes iniciales para construir tus propias alas de papel. Luego toma los materiales que quieras y constrúyelas. Recuerda que tendrás que exponer al grupo su funcionamiento particular al finalizar.

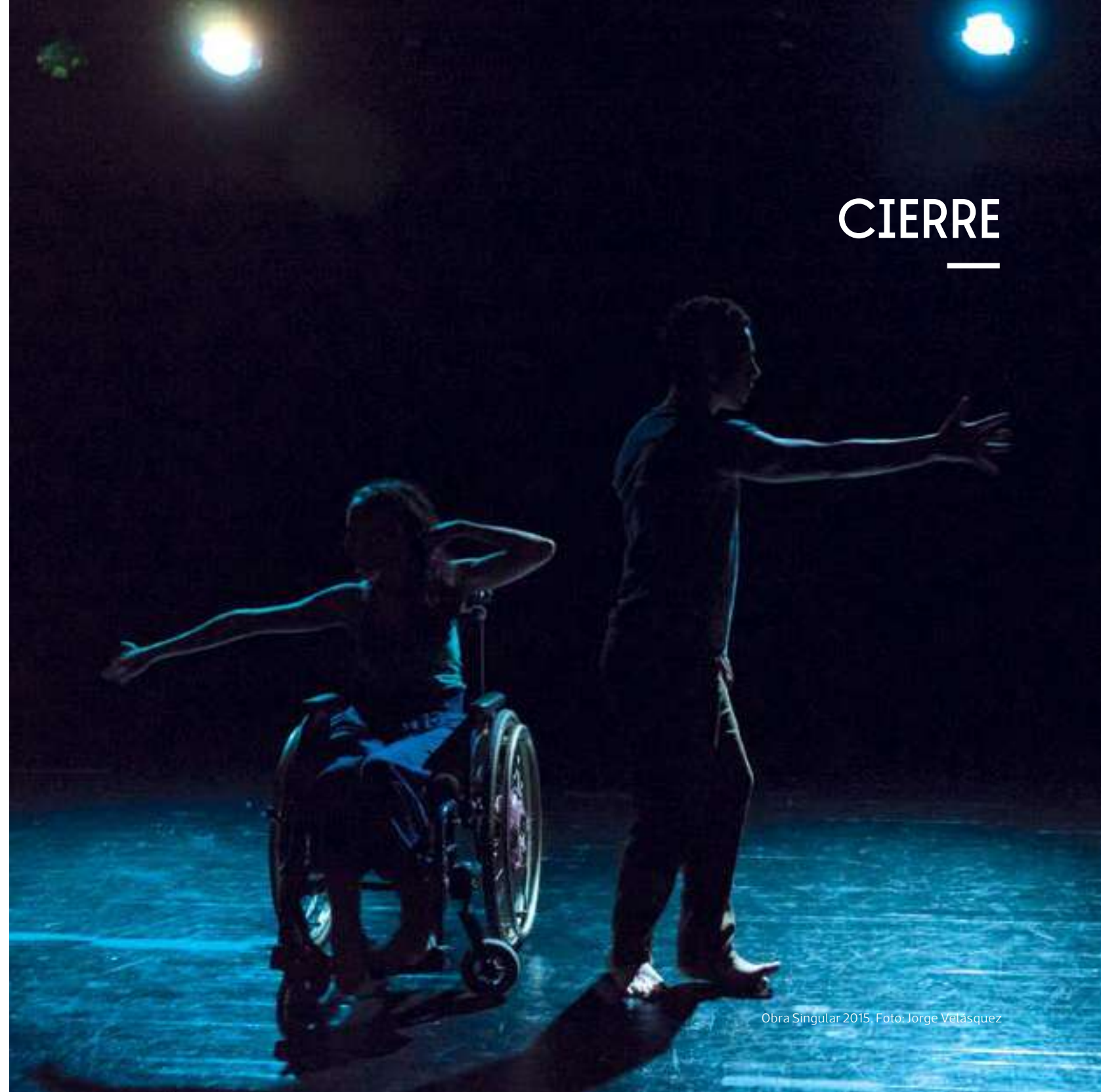
El resultado fue maravilloso. A partir de su experiencia, no sólo de ese mes sino de todo el semestre, cada participante construyó unas alas propias, con un funcionamiento particular y respondiendo a un diseño único. Cada quien encontró una manera de expresar al grupo sus cambios, dificultades y hallazgos a través de la metáfora, ahora tangible, de un par de alas. Allí descubrí como maestra, que lo que ves o percibes en el desarrollo de la clase es solo el diez por ciento, un fragmento mínimo de lo que puede estar pasando en el interior de cada cuerpo, de cada ser. Al escuchar cada explicación (como en un concurso de ciencia o metafísica) el funcionamiento de cada par de alas, me conmovía, me descubría y sobre todo me sorprendía del alcance que una imagen había detonado. Estos regalos a veces no los tenemos planeados, no los contemplamos en la selección de los ejercicios, en la planeación de clase y, sin embargo, están allí con toda su potencia, no lo olvides.

Y recuerda:

¡¡Siéntete siempre libre de crear tus propias alas!!



CIERRE



DESPEDIDA

Sin importar lo que se obtenga o lo que pase, el futuro no está solamente en lo que va a surgir, sino también en el deseo mismo que se proyecta; el futuro está en el ahora mientras lo imaginamos nosotras pensando en el bienestar próximo. En pocas palabras, el futuro está en el presente.

¿Te suena extraño? Permítenos explicarte lo que queremos decir. Mientras escribimos este libro tú ya lo estás leyendo. Dime si no es verdad que las palabras que redactamos en este mismo instante están también sonando dentro de ti. La escritura tiene la misma condición mágica de los regalos. El regalo le pertenece al destinatario aún antes de llegar a sus manos. La escritura, así mismo, es ya del lector cuando va brotando a lo largo y ancho de la página. Ambas cosas, pues, al emprender su viaje viven en el futuro, en las manos que han de acariciarlas, y en los ojos y en los oídos que han de verlas y escucharlas.

Nos emociona la idea de saber que este libro es tuyo, que es un regalo que ha llegado ya a tus manos. Puedes morderlo, saborearlo, digerirlo, hacerlo parte de tu sangre. Todo con plena confianza, sin ningún viso de timidez. Ahí, justo cuando lo has degustado e incorporado a tu orga-

nismo, nace el diálogo. Nos interesa el diálogo porque, valiéndote de tu experiencia, puedes actualizar nuestras ideas y descubrir nuevas áreas del universo que estamos explorando.

De la misma manera en que nos hemos movido con lo que otros dejaron en nosotras, queremos que este libro sea danza para ti. El efecto mariposa hace que ahora las páginas de nuestra experiencia, y las voces que resuenan en ella, tengan ecos y continúen vibrando más allá del tiempo, gracias a ti.

Las certezas con las que asistimos a esta cita resuenan más fuerte en nosotras: nos interesa continuar la experiencia, la construcción de nuestros cuerpos en colectivo y ensanchar las fronteras de lo posible y lo aceptado. Creemos que hay muchas maneras de ser cuerpo, y trabajamos, desde la danza inclusiva, por relaciones más empáticas y amorosas. También sentimos la necesidad de gritar a veces, y nos gusta llamar por su nombre todo lo que somos, pues en nuestro contexto sigue siendo importante hablar de las necesidades y los derechos de las personas en situación de discapacidad, y de la corresponsabilidad que tenemos como individuos y como sociedad sobre la inclusión.

Este libro busca ser un altavoz para aquellas voces que han sido históricamente excluidas y puestas al margen por ser diferentes; por no regirse a las maneras y a los tiempos ‘efectivos’ y ‘rentables’ de nuestro sistema actual, ni a sus formas paradigmáticas de ser.

¿Qué cuerpos son los que importan?, ¿qué cuerpos son los que pueden? ¿qué cuerpos son los que queremos ver?, ¿qué cuerpos tienen derecho a la danza y a la creatividad?, ¿de quién se aprende?, ¿quién es el que sabe?, ¿quién puede ser maestro?, Seguiremos insistiendo en abrir preguntas, seguiremos cuestionando y revaluando los límites y los roles jerárquicos de los procesos pedagógicos y creativos. Pero, sobre todo, seguiremos haciendo propuestas desde el cuerpo y la práctica para fortalecer los espacios de encuentros de la diversidad que tanto necesitamos como sociedad.

Estamos seguras que apuestas de investigación como estas, quiebran prejuicios, empoderan y son campo fértil para la resistencia y la reivindicación de la diferencia. Te invitamos a buscar nuevos puntos de vista, nuevas perspectivas de cuerpo y a unirte a nuestra fuerza colectiva con perspectiva inclusiva.

Esto no es un cierre, aquí no terminan y no se concluyen nuestras preguntas. Hoy nuestra Clase Permanente de danza inclusiva sigue expandiéndose, alcanzando más personas interesadas y maestros curiosos por cuestionar sus metodologías pedagógicas y discursos frente a la danza. También muy pronto empezaremos nuestro próximo Taller de Formación a Formadores y de nuevo las voces y las prácticas reunidas en este libro tendrán otros encuentros para activarse y hacerse cuerpo. Del mismo modo, seguiremos presentando nuestros trabajos creativos. Obras de danza donde el encuentro entre personas con y sin discapacidad se da tan orgánicamente que no solo es una imagen para el futuro, sino una realidad poderosa y potente.

Aquí estamos presentes y a la escucha, conscientes de la necesidad de mantenernos firmes y con el deseo de hacer del arte y del ejercicio pedagógico, prácticas de convivencia, encuentro y respeto. Recuerda que se vale adaptar, interpretar, cambiar, modificar tus juicios y planes, que somos diversidad y en ello radica la potencia de nuestros cuerpos. Queremos que tu movimiento sea lo que le sigue a nuestra escritura; que transformes este libro tanto como te sea posible, en tu propio cuerpo, en nuevas palabras, y en un presente fecundo de nuevos futuros



Proceso de creación obra Nada es Fijo 2015. Foto: Antonio Castillo.

BIBLIOGRAFÍA

AINSCOW, Mel. *Desarrollo de escuelas inclusivas: Ideas, propuestas y experiencias para mejorar las instituciones escolares*. Narcea Ediciones, España, 2001.

ANTELO, Estanislao. “Nada mejor que tener un bien desigual cerca” En: Campinas. Abril vol. 24, N° 82, 2003. p. 251-258. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/es/v24n82/a15v24n82.pdf>

BENJAMIN, Adam. *Making an Entrance. Theory and Practice for Disabled and non Disabled Dancers*. London: Routledge, 2002.

BONEV, Boyan. *Teoría del caos. s.f.* <http://disi.unal.edu.co/~lc-torress/PSist/PenSis53.pdf>, fecha de consulta 4 de diciembre, 2017.

BORUCKI, Dominik. *La cientificación del alma y el espíritu*. Bogotá, 2017.

BROZAS POLO, María Paz. *La accesibilidad en la danza Contact Improvisation*. En Arte y Movimiento, No 8. Junio, 2013, Universidad de Jaén. pp. 33-44.

BRUGAROLAS, Marisa. “IX Jornadas sobre la inclusión social y la educación en las artes escénicas. Cuerpos en movimiento”, 2017. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=V-BRVNDXEhFA&list=PLmAw6SZis81LI8ZQTzkSaIFN8eDLU-P4x8&index=4>

BRUGAROLAS, María Luisa. “El cuerpo plural. La danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2015.

CORPORACIÓN COMUNIQUEMONOS. “Cartilla del intérprete y del modelo de lengua de señas colombiana”, 2016. Disponible en: http://master2000.net/recursos/menu/319/3170/mper_arch_34208_cartilla%20del%20interprete%20y%20modelo%20de%20lengua.pdf

DELEUZE, Guillaume. *Spinoza: filosofía práctica*. Barcelona, Tusquets Editores, 1970/2001.

FERNÁNDEZ-PINTO, Irene y LÓPEZ-PÉREZ, Belén. “Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión”. En: Anales de psicología 2008, vol. 24, N° 2, diciembre, 2008. pp. 284-298. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16711589012.pdf>, fecha de consulta 15 de noviembre, 2017.

FERREIRA, Miguel. “De la minus-valía a la diversidad funcional: un nuevo marco teórico-metodológico”. En: Política y Sociedad, vol. 47; monográfico, M. A. V. Ferreira (coord.): *Por una sociología de la discapacidad*. Enero-abril 2010; pp. 45-65. Disponible en: https://www.um.es/discatif/documentos/PyS/4_Ferreira.pdf

MERRIT, Michele. “Thinking-Is-Moving: Dance, Agency, and a Radically Enactive Mind”. In *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 14. Springer, Netherlands, 2015.

MONTANER, Josep María. La modernidad superada. Arquitectura, arte y pensamiento del siglo XX. Gustavo Gil, Barcelona 1997.

<https://bibliodarq.files.wordpress.com/2015/10/montaner-j-m-la-modernidad-superada-expresion-en-arquitectura-despues-del-mm.pdf>, fecha de consulta 10 de noviembre, 2017.

NOVAK, Cynthia. *Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture*.

University of Wisconsin Press, 1990.

NÚÑEZ, Amanda. *Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós*. Publicación sobre arte, diseño y educación. N°. 4, 2007.

<http://artediez.es/paperback/los-pliegues-del-tiempo-kronos-aion-y-kairos/>, fecha de consulta 2 de diciembre, 2017.

PALACIOS, Agustina. *El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Grupo editorial CINCA, 2008. <http://www.cermi.es/sites/default/files/docs/colecciones/Elmodelosocialdediscapacidad.pdf>, fecha de consulta 10 de noviembre, 2017.

PALLANT, Cheryl. *Contact Improvisation: An Introduction to a Vitalizing Dance Form*. McFarland & Company, Inc., 2006.

PÉREZ, Yolanda y TOVAR, Lionel. “Análisis de la interacción verbal mediada por una intérprete de lengua de señas venezolana en un aula de clases bilingüe bicultural para sordos”. En: Investigación y Postgrado, vol 21, N° 2. Caracas, octubre, 2006. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872006000200005

PINKOLA, Clarissa. *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona: Ediciones B, S. A. Zeta Bolsillo, 2005.

ROLNIK, Suely. *Geopolíticas del chuleo*. Instituto Europeo para políticas culturales progresivas, 2006. Disponible en: <http://eipcp.net/transversal/1106/rolnik/es>

ROLNIK, Suely y GUATTARI, Félix. *Micropolítica. Cartografías del deseo*. Traficantes de sueños, 2006. SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. *The Primacy of Movement*. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2011.

SKLIAR, Carlos. “¿Incluir las diferencias? Sobre un problema mal planteado y una realidad insoportable. Orientación y sociedad, 2008. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-88932008000100002&lng=es&tlng=es

UNICEF, UNESCO, Fundación HINENI. “Ciclo de debates: desafíos de la Política Educativa Inclusión de Niños con Discapacidad en la Escuela Regular. En: Hacia el desarrollo de escuelas inclusivas, 2001. Disponible en: <http://unicef.cl/web/ciclo-de-debates-desafios-de-la-politica-educacional-debate-8-inclusion-de-ninos-con-discapacidad-en-la-escuela-regular/>

ONU. “Convención para los derechos de las personas con discapacidad”. Nueva York: Naciones Unidas, 2006. Disponible en: <http://www.un.org/spanish/disabilities/default.asp?id=497>

VERDUGO, Miguel Ángel. 2003. “La concepción de discapacidad en los modelos sociales”. En Verdugo, M.A.; Jordán de Urries, F. B. (Coords.). “Investigación, innovación y cambio: V Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad”. Salamanca: Amarú, 2003. pp. 235-247.

<http://sid.usal.es/libros/discapacidad/7103/8-11/la-concepcion-de-discapacidad-en-los-modelos-sociales.aspx>, fecha de consulta 30 de noviembre, 2017.

4^a BIENAL
INTERNACIONAL DE
DANZA
DE CALI