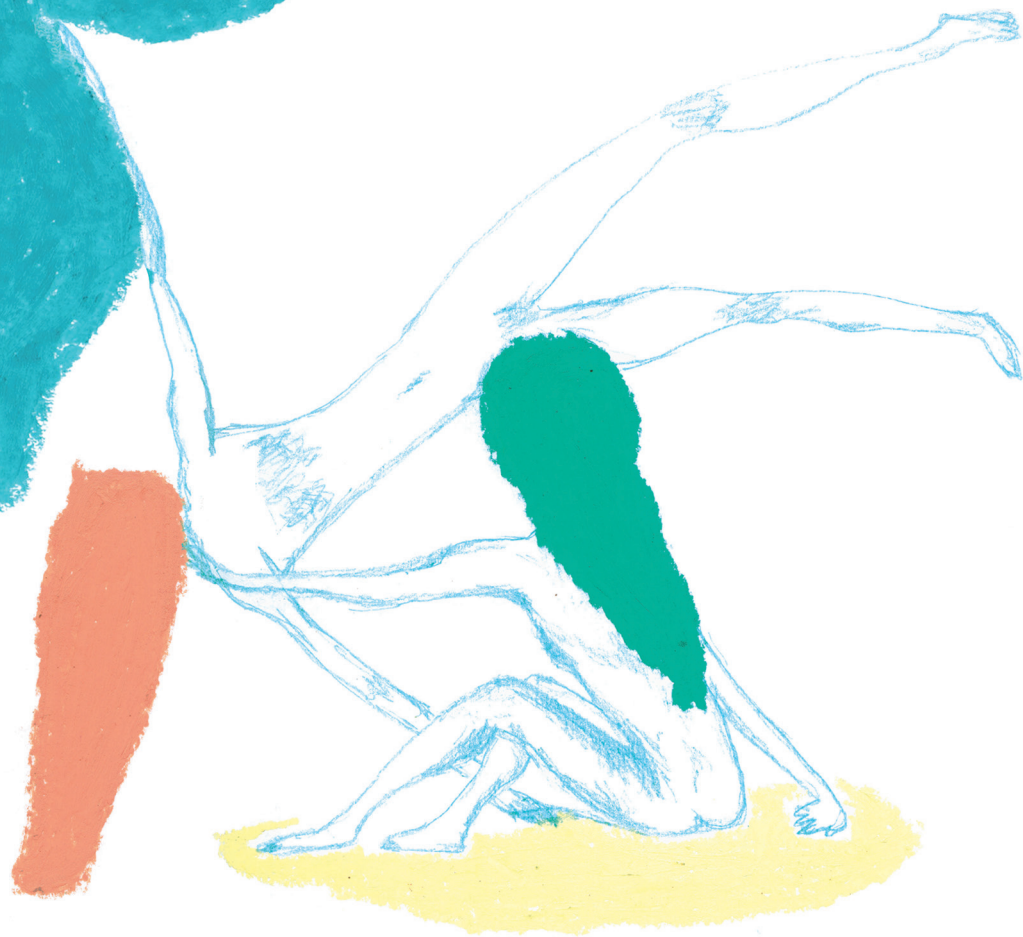


Hacer magia
(asuntos de danza)

Fabiana Capriotti



Hacer magia (asuntos de danza)

Fabiana Capriotti

Capriotti, María Fabiana

Hacer magia, asuntos de danza / María Fabiana Capriotti;

Editado por Pablo Cabrera. - 1a ed ampliada.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: María Fabiana Capriotti, 2016.

144 p. ; 17 x 24 cm.

ISBN 978-987-42-2504-7

1. Danza Contemporánea. I. Cabrera, Pablo, ed. II. Título.

CDD 792.8

Fecha de catalogación: 25/10/2016

Editor: Pablo Cabrera

Diseño: Laura Aguilar

Asistente de producción: Camila Malenchini

Asistente de producción versión ampliada: Sofía Vilaro

Queda prohibida la reproducción total o parcial de éste libro sin permiso por escrito del autor.

Contacto: fabianacapriotti@gmail.com

Contenidos

bailar	7
entrar en calor	17
la parte del todo	37
espontáneos	45
reciclar y articular	59
modos de espacio	77
Tiempo	95
componer	119

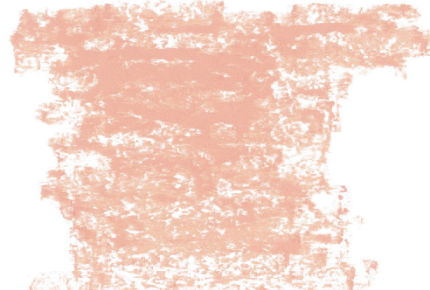
haukan

BAILAR PARA
DESHACER
EN EL CUERPO LAS
COSAS QUE YA
NO TE SIRVEN MÁS

BAILAR PARA AFINAR
EL SENTIDO DE CAÍDA



bailar para
resolver el
presente



bailar porque sí

bailar

bailar es dejar que el cuerpo decida por vos
y no resistirse

bailar es deslizar y deslizarse

bailar es durar íntimamente en lo público y, al revés, descomponer lo público en intimidad

bailar es usar el cuerpo como sistema que conecta el suelo y el aire

bailar es usar el cuerpo como sistema que conecta otros cuerpos

bailar es usar el cuerpo como sistema que conecta la intuición con el destino

bailar es usar el cuerpo como sistema que conecta la observación con la acción

bailar es asociar piernas a ritmo

bailar es usarse en diferentes duraciones

bailar es ser heterogéneo

bailar es viajar por las sensaciones para convertirlas en formas

bailar es dejar que se superpongan las sensaciones con las formas

bailar es formalizar lo intangible

bailar es traducir

bailar es hacer que las formas aparezcan y desaparezcan

bailar es hacer magia



bailar es moverme y mover
bailar es afectarme y afectar
es romperme
deshacerme
olvidarme
bailar es tocar con la intuición el presente y transformarlo
es cambiar de cuerpo cada día, a cada rato
es imaginar con los huesos
es entregarme a mi pesadez y celebrarla
es sentir los bordes de mi cuerpo para entender que soy límite
es cerrar los ojos para ver otro presente
bailar es quedarme quieta para sentir la velocidad
bailar es unir
es desjerarquizar
es ser espeso

Sacame a bailar



entrar
en
calor

tirados en
el suelo



Ceder

caer

despreocuparte

entregarte

pesar

deshacer

desarmarte

soltar

disfrutar la velocidad de caer

desordenarte

observar la
respiración

entregarte a los apoyos

dejarte sostener

¿Por qué tirarte en el suelo?

Estar horizontal propone una espacialidad diferente a la vertical cotidiana, descansa el trabajo de oponerse a la gravedad a cada momento, propone otro sistema de apoyos múltiples, diluye el adelante, el atrás y todas las jerarquías del cuerpo. Además alivia de estar representándose frente a los demás.

¿Cómo traslado a la vida vertical las cualidades que brinda estar tirados en el suelo, siempre entregándome al peso y al devenir, siempre diluyendo las representaciones, cediendo a los sentidos?

Ejercicios

Tirarte en el suelo y disociar las partes del cuerpo entre sí. Independizar una parte de la otra. Fluir en el disociarte, en el desarmarte.

Disolver el modo de organizarte en tu anatomía ahora.

Imaginar otros cuerpos diferentes al que trajiste. Sugerirte otros cuerpos diferentes al que trajiste.

Moverte para jugar con las jerarquías de las partes del cuerpo. Que la cabeza esté abajo y los pies arriba, que el atrás se coloque delante o el adelante de lado.

Disfrutar de la velocidad de la caída. Dejar que las imágenes caigan también. Y que los pensamientos caigan también.

Observar tus apoyos. Algunas partes del cuerpo tocan el suelo, otras el aire. Tocar para apoyarte y para dejarte sostener. Usar los apoyos siempre: en las transiciones y en los lugares a donde llegás. Dejar que los apoyos y el soporte sean continuos. Jugar y modificar la duración de los apoyos.

Mover los apoyos y las sensaciones en esos apoyos. Que la sensación y la acción se retroalimenten.

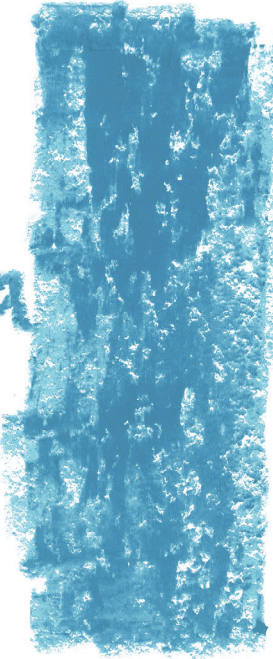


roberta
táctil

tocar y dejarte tocar
tocar para incluir
para comunicar
conocer, relacionar
tocar para entender
temperatura y textura

SOPORTE

sopORTE
significa
que tiene
hacia mí



ESTRUCTURA

Ejercicios

Preguntarte qué te sostiene.

¿Dónde sentís el soporte?

¿En los huesos, en los órganos, en la columna vertebral? ¿En los apoyos, en las conexiones, en las direcciones?

¿En la mirada?

¿En el espacio, en el suelo, en la arquitectura?

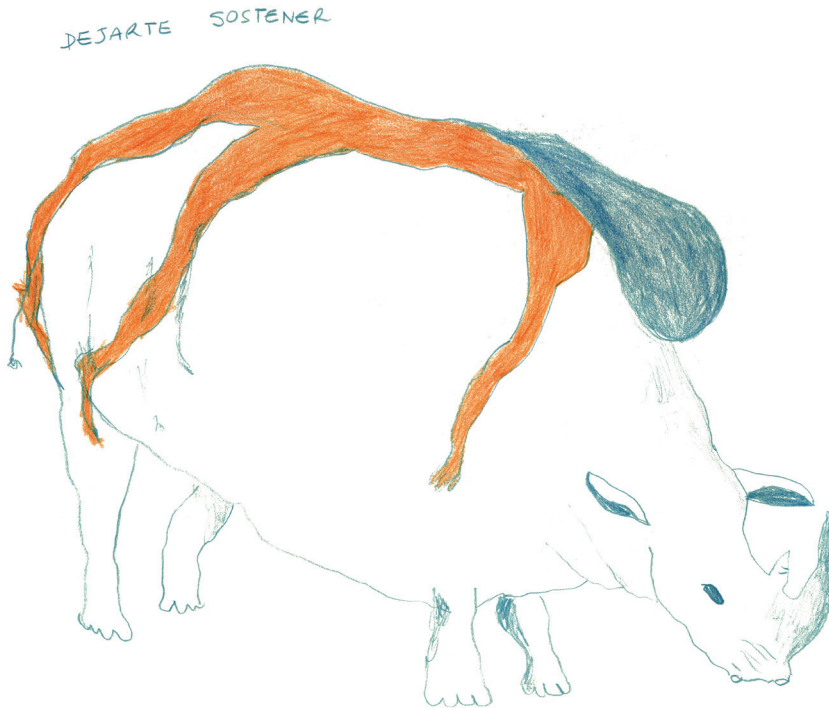
¿En tus imágenes?, ¿en tus sensaciones?, ¿en tu imaginación?

Preguntarte qué sostenés.

De a dos:

A: Observar a tu compañero mientras se mueve. Observar cómo organiza su sistema de apoyos para sostener lo que hace. Distraerlo de su sistema. Sacarle, modificarle el soporte que está construyendo.

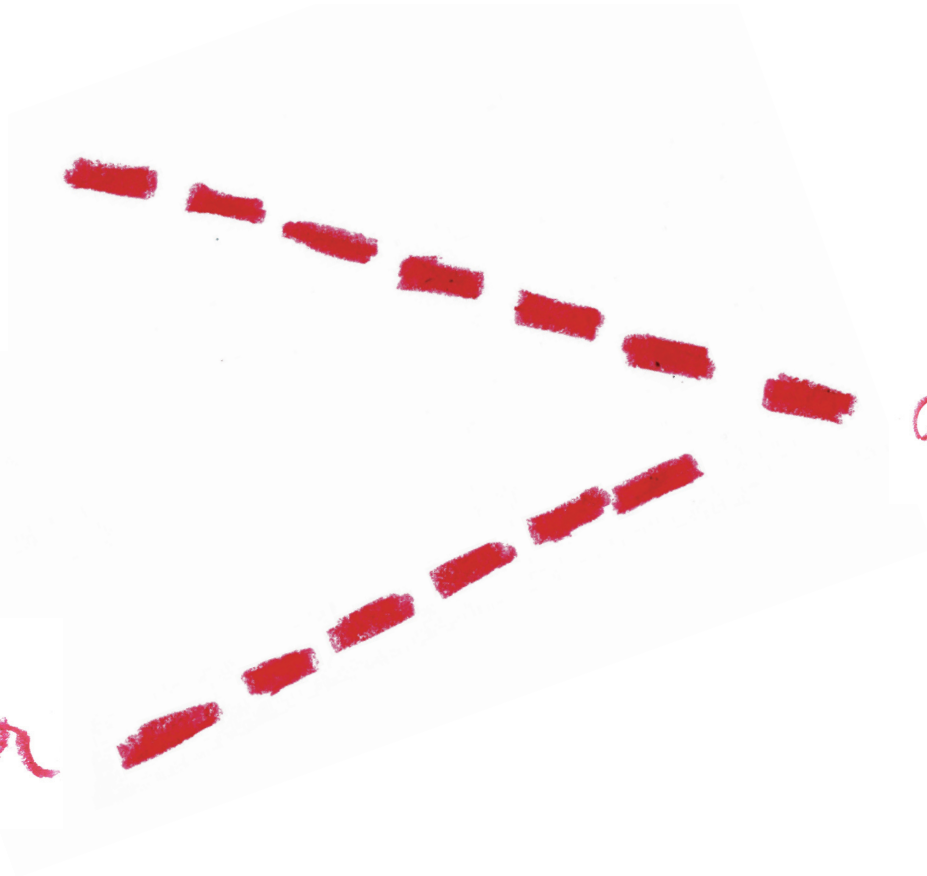
B: Dejarte sostener en el fuera de eje y en otros lugares de sostén desconocidos para vos.



Seguir entrando en calor



amclar



deslizar

Ejercicios

Rodar cada parte de tu cuerpo en el suelo para comprender que sos redondo.

Rodar cada parte de tu cuerpo en el suelo para explorar tu territorio cercano: por debajo de vos, por encima, por detrás, por los costados.

Rodar cada parte de tu cuerpo en el suelo para sentir el volumen y el espesor de tu cuerpo.

Rodar cada parte de tu cuerpo en el suelo para intimar con el lugar dónde estás.

Deslizar en el suelo para sentir la fricción del apoyo en la piel.

Deslizar en el suelo y en el aire para acceder a territorios alejados.

Deslizar en el tiempo para observar cuánto dura cada deslizar y para variar las duraciones de tus movimientos deslizados.

Anclar para sentir dónde estás y hacia dónde querés ir.

Anclar en el suelo antes de comenzar a moverte.

Anclar no es un lugar fijo cerrado; es un anclaje que tiene disponible todas las direcciones. Una parte del cuerpo siempre ancla en la tierra para ser parte del contexto. Una parte del contexto siempre ancla en el cuerpo para ser parte de vos.

direcciones

el cuerpo está
siempre yendo
hacia ...

Fluir en esa
dirección en
cada instante.

Salir cada
parte del cuerpo
en la dirección ...

la dirección!

es
creativa

Ejercicios

Observar mientras te movés:

la dirección de tu peso

las direcciones de los movimientos que emergen.

Observar mientras te movés que cuando accionás el tiempo tiene una dirección: se abre hacia afuera. Y cuando pausás, el tiempo tiene otra dirección: se abre hacia adentro.

Observar que cuando estás bailando el presente se convierte en un espesor multidireccional, multitemporal.

Moverte siguiendo la dirección de tu deseo en el solo.

Moverte receptivo de las direcciones que vienen hacia vos.

Moverte siguiendo la dirección del grupo.



tomar cuerpo
y entrenar
el solo

Ejercicios

Dejar que las sensaciones, las imágenes y los conceptos de la entrada en calor tomen cuerpo en tu anatomía. Dejar que la ocupen, que la invadan. Permitir a ése tomar cuerpo liderar las decisiones de tu recorrido en el presente. Pesar, jugar, divertirse en ése recorrido. Observar que el recorrido es continuo y que ésa continuidad es un solo. Respirar consciente en cada parte de tu cuerpo mientras te movés y recorrés. Observar que tus intereses pueden cambiar a lo largo del recorrido pero hay algo que no cambia y es que siempre estás en un solo. Entrenar para aceptar el solo.

entrar en calor los ojos y la mirada

Ejercicios

Observar qué hacen tus ojos mientras te movés.
Qué hacen tus ojos mientras pausás.

Mirar algo durante un rato largo. Observar si lo que mirás está quieto o se mueve.

Usar la mirada como vínculo en el grupo.

Hacer vistazos cortos.

sumarle al solo
el sentido de
grupo ● a través
de la mirada,
tocar, rodar,
deslizarse y anclar.

recordar

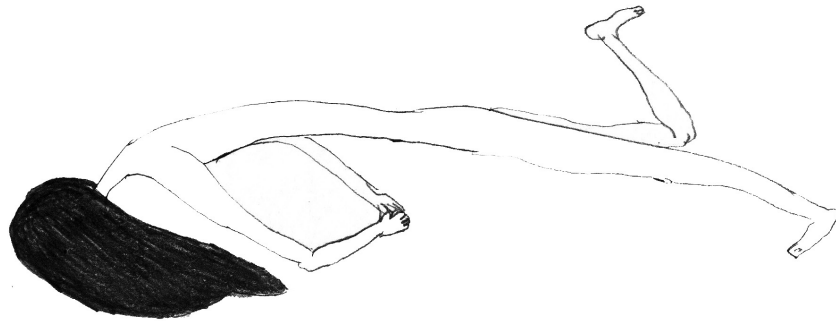
Ejercicios

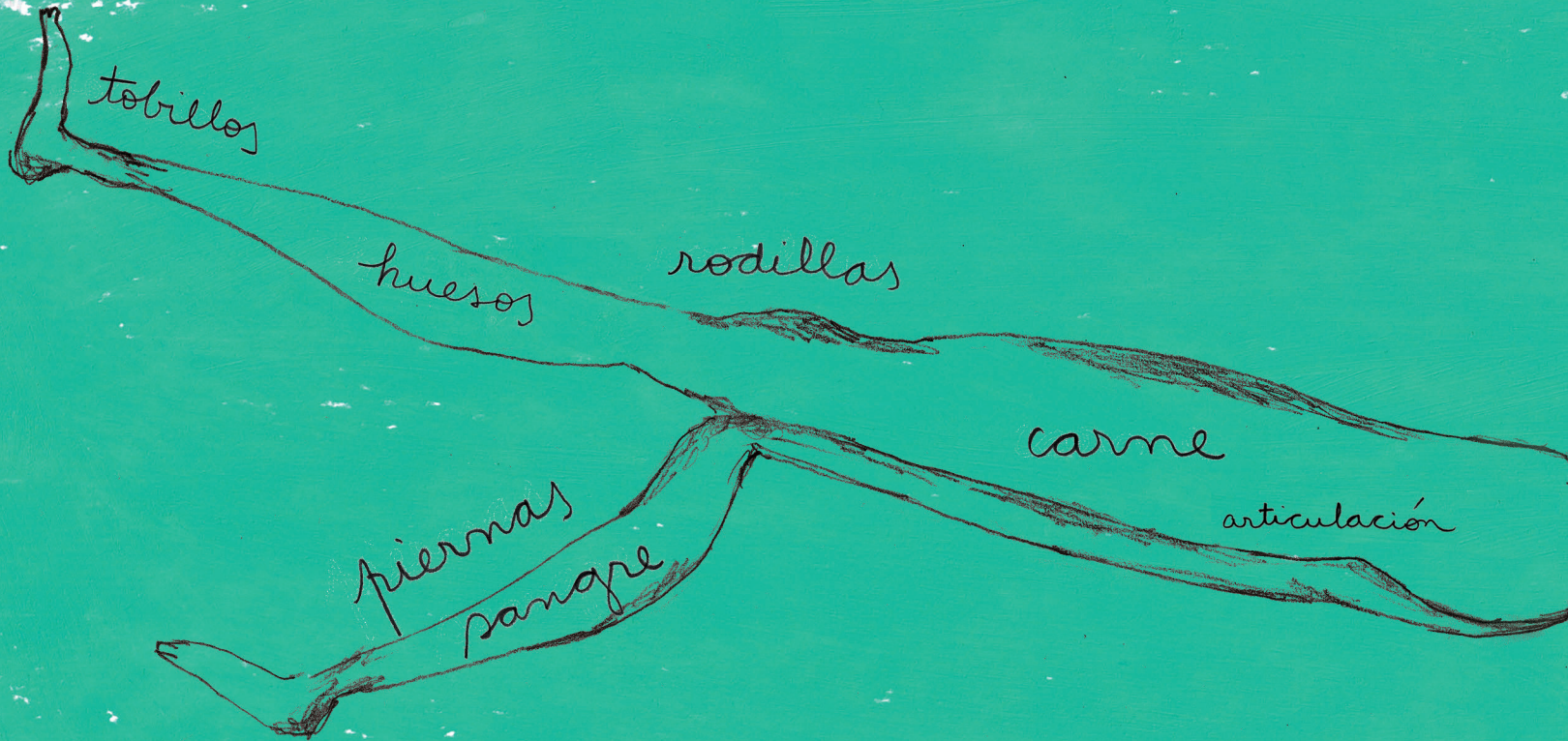
Al final de la entrada en calor, tomarte un tiempo para recordar lo que hiciste, los lugares y ritmos por donde pasaste y también las emociones, las relaciones, las imágenes, las incomodidades, las asociaciones. Considerar el "lo que hiciste" un banco de reserva para tu danza del presente y del futuro.

fin de
la entrada
en calor.

La parte del Todo

el cuerpo es mil partes en relación
el cuerpo es mil partes en sincronización





tobillos

huesos

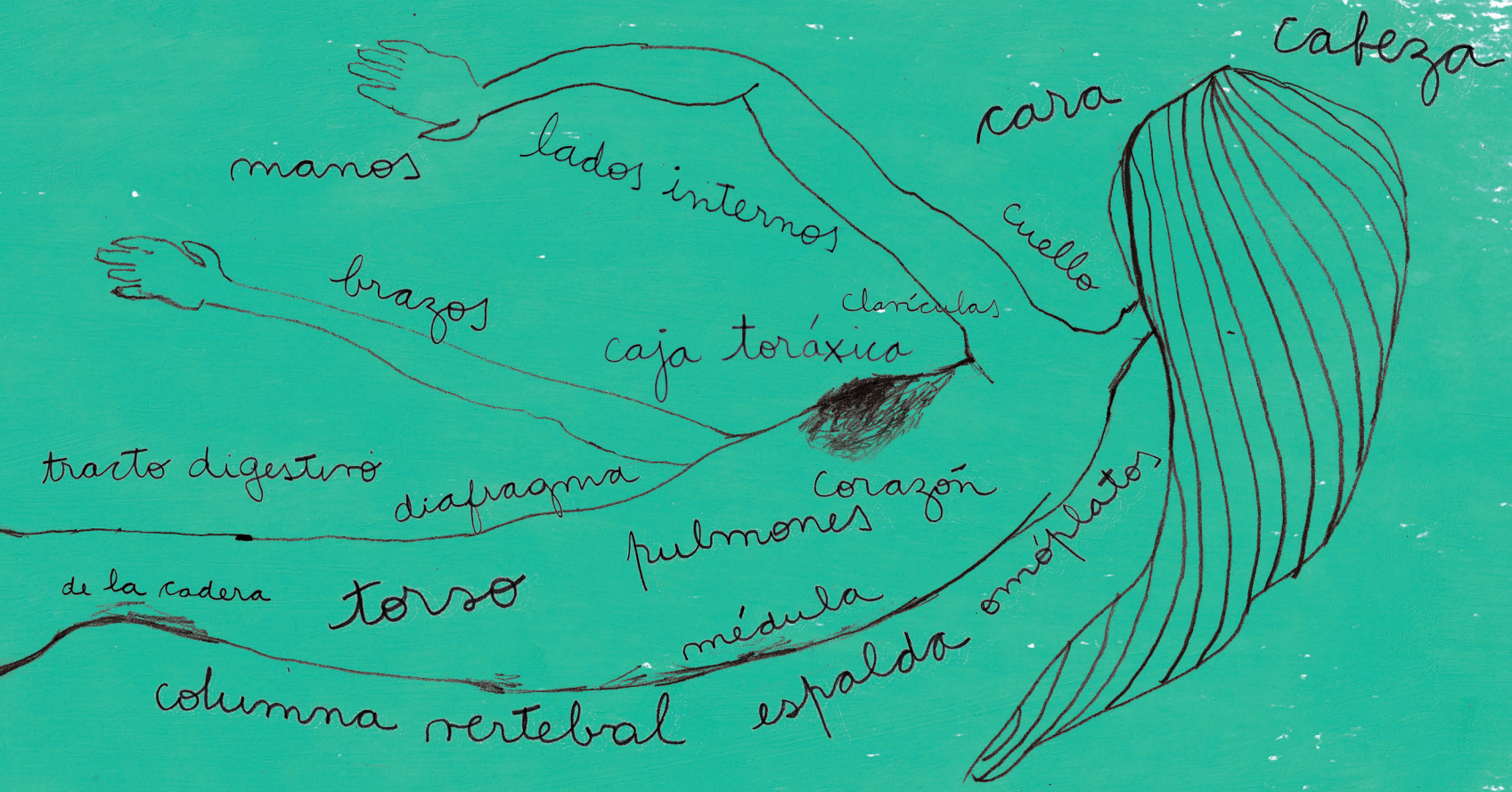
rodillas

piernas

sangre

carne

articulación



cabeza

cara

cuello

claviculas

caja torácica

corazón

pulmones

médula

omóplatos

espalda

torso

columna vertebral

de la cadera

tracto digestivo

diafragma

brazos

lados internos

manos

la parte del todo

Ejercicios

Huesos

De a dos:

Explorar la forma de los huesos de un compañero. Sostenerlos para que se entreguen a su peso y rastrear sus posibilidades de movimiento a partir de esa entrega.

Solo, hamacar tus huesos en el suelo. Sentir lo duro del hueso, su posibilidad de dar forma y sostén. Jugar a armar arquitecturas internas con tu cuerpo.

Los huesos como tiempo. Mover los huesos y pensar en su temporalidad, porque tienen minerales, células y líquido cerebroespinal que cambian y se transforman.

Columna vertebral

De a dos:

A: Tocar la espalda de un compañero para explorar su columna vertebral. Imaginar cada vértebra y discos intervertebrales cuando los tocás.

B: Con la sensación que se instaló en tu espalda por el contacto y sus resonancias, comenzar a moverte.

A: Seguir tocando la espalda de tu compañero mientras se mueve.

B: Seguir el interés de tu columna, hacer lo que tu columna quiera hacer.

A: Dejar de tocar y observar el interés de la columna de tu compañero.

Sistema nervioso central

Tirados en el suelo, pensar en soltar todo el peso de la masa encefálica. Moverte desde ese peso. Dejar que la conciencia se extienda al cuello medular y a toda la médula hasta la cola de caballo. Pesar toda la médula hasta sus extremos. Dejarte mover por ese peso.

Columna de vértebras y columna de médula

La columna de vértebras es dura y la de médula es blanda: explorar moverte desde esas dos columnas y desde esas dos texturas.

Hueso de la pelvis

De a dos:

Explorar el hueso de la pelvis de un compañero y observar sus partes: isquion (debajo), pubis (adelante) y coxales (lados). Sentir la posibilidad de dirección de esos huesos. Dar dirección a las partes para que se muevan.

El compañero acepta las direcciones que le sugerís en el hueso de su pelvis.

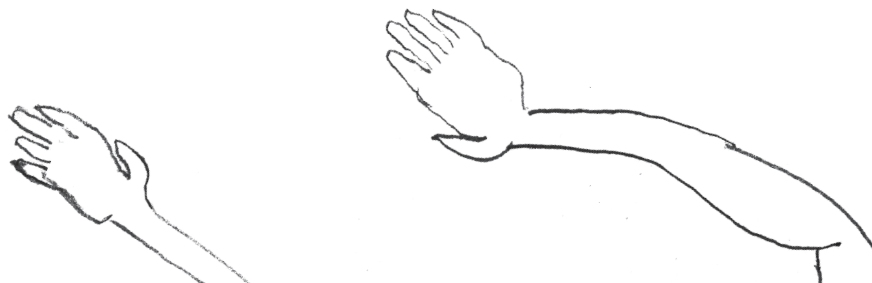
Después de un rato los roles se desdibujan. Cualquiera de los dos puede ser el que sugiere las direcciones o el que las sigue. También pueden superponerse.

Articulación de la cadera

Explorar el rango de movimiento de esta articulación. El lugar donde se articulan las piernas con el tronco, el tronco con las piernas. El lugar donde el cuerpo se pliega en dos.

Moverte mientras imaginás pliegues en ese lugar del cuerpo.

Moverte mientras imaginás desplazamientos desde ese lugar del cuerpo.



Cabeza

Acostarte con la cabeza en el suelo, pesar sus huesos y los contenidos dentro de esos huesos. Dejarte mover por ese peso. Sentir la redondez de tu cabeza. Dejarte mover por esa sensación de redondez.

Desjerarquizar la cabeza. Que recorra otras espacialidades diferentes de la que siempre le toca, que es estar arriba de todas las otras partes del cuerpo.

De a dos:

A: Al desplazarte, dejar que la cabeza te sugiera otro eje para tus acciones.

B: Sostener la cabeza del compañero con las dos manos mientras él busca otros ejes posibles.

Cara

Tocar con las manos tu cara. Hacer un recorrido por su piel, su carne, sus huesos. Moverte a partir de las partes de tu cara. Observar el espacio de la boca, los ojos, las fosas nasales, el oído: son las cavidades que contienen los sentidos. Mover todas estas espacialidades.

Cuello

Pensar en todos los cuellos que hay dentro del cuello: cuello óseo-articular, cuello medular, músculos del cuello, faringe, laringe, cuerdas vocales, glándula tiroides.

Explorar, imaginar, pesar, mover y moverte desde cada uno de esos cuellos.

Espalda

Tocar la espalda de un compañero durante un rato.

Tu espalda es una parte del cuerpo que nunca ves. Está fuera de tu campo de visión. Imaginarla. Moverte desde la espalda.

Mover el peso de la espalda. Caminar, correr hacia atrás desde la espalda dejando que la historia te sostenga.

Explorar otras partes de tu cuerpo que nunca ves: lo no visible.



Pulmones

Respirar mientras imaginás el recorrido del aire desde las fosas nasales hasta pulmones y viceversa.

Explorar el peso de los pulmones en reposo y moviéndote.

Dejarte mover por el volumen de tus pulmones.

Torso

El torso es como una casa: está lleno de cosas, pero a la vez cuenta con mucho espacio disponible. Tiene espesor y volumen. Contiene muchos órganos en los que ocurren cosas. Es un territorio de procesos, entradas y salidas; de discriminaciones y digestiones.

De a dos:

Explorar el territorio del torso mutuamente. Dónde comienza, dónde termina, qué volumen tiene, sus contenidos.

Solo, dejar que tu torso decida por vos.

Caja torácica o jaula de costillas

De a dos:

A: Tocar, reconocer y explorar la caja torácica de tu compañero. Darle dirección a las costillas para que se muevan.

B: Aceptar las direcciones que te sugiere para tu caja torácica.

Después de un rato los roles se desdibujan. Cualquiera de los dos puede ser el que sugiere las direcciones y el que las sigue. También pueden superponerse.



Clavículas y omóplatos

Las clavículas y los omóplatos forman una cintura, la cintura escapular. Las clavículas son líneas que indican la dirección de la parte alta del torso hacia los lados. La clavícula derecha hacia la derecha, la clavícula izquierda hacia la izquierda.

Pensar en las direcciones de las clavículas. Dejarlas que te muevan.

Los dos omóplatos anclan en la espalda. Son planos, chatos. Deslizan hacia los lados. Son el anclaje de los brazos en el torso. Moverte desde el anclaje de los omóplatos en la espalda.

Diafragma

Respirar en el diafragma torácico.

Respirar en el diafragma craneal.

Respirar en el diafragma cervical.

Respirar en el diafragma pelviano.

Los cuatro diafragmas trabajan en conjunto: dejar que respiren sincronizadamente.

Pesarlos y trasladarlos al espacio.

Dejarte sostener por los cuatro diafragmas.

Carne

Moverte para que se desprenda la carne de los huesos.

Tocar la carne en el cuerpo del compañero para que se le desprenda de los huesos.

Moverte desde la carne en tu cuerpo.

Corazón

Imaginar el volumen y espesor del corazón. Dejarlo que pese. Moverte a partir de estos asuntos en el corazón.

Imaginar la región del corazón. El territorio alrededor que lo contiene. Incluir éste territorio al movimiento.

Explorar el ritmo: se contrae y se expande. Se contrae y se deja de contraer para expandirse y dejarse de expandir. ¿Cómo se sincronizan estos ritmos con el ritmo de tu danza?

Sangre

La sangre es un tejido conectivo, un líquido rojo que transita por capilares, venas y arterias. Su función principal es circular, distribuir, integrar.

En reposo, darle peso a tu sangre.

En movimiento, pensar en su circulación, dejarla que fluya, que distribuya, integre y se mueva mientras te movés. Que respire.

Piernas

Hay 1 hueso en la parte alta de la pierna (fémur).

Hay 2 huesos en la parte baja de la pierna (tibia y peroné).

Hay muchos huesos en el pie [24].

Cada hueso tiene una imaginación diferente.

Mover las piernas desde esas imaginaciones.

Rodillas

Bailar un rato y observar la dirección de tus rodillas: siempre van hacia adelante.

Dejar que se abran y se expandan en esa dirección.

Tobillos

Tocar uno de tus tobillos y luego el otro. Que se suelten las articulaciones. Moverte desde la imaginación en los tobillos. Que les crezcan alas a los tobillos.

Brazos

Hay 1 hueso en la parte alta del brazo (húmero).

Hay 2 huesos en la parte baja del brazo (radio y cúbito).

Hay muchos huesos en la mano (26).

Cada hueso tiene una imaginación diferente.

Mover los brazos desde esas imaginaciones.

Manos

De a dos:

A: Tocar la mano de tu compañero. Las partes duras y las blandas.

B: Moverte desde las partes blandas de tus manos. Después, desde las partes duras. Observar las diferentes imaginaciones en cada textura.

A: Seguir tocando las manos de tu compañero mientras las mueve.

Redireccionar el peso de sus manos en diferentes trayectorias.

Dejarte mover por las redirecciones.

En dos grupos:

Observar las manos de otros moverse.

Lados internos

Explorar las caras internas del cuerpo. Esas partes que nunca tocan el suelo, como las axilas, el espacio entre los dedos, la ingle. Esos lugares donde el cuerpo se va hacia adentro: abrirlos, respirarlos, expresarlos hacia afuera.

Conexiones

Mientras te movés, observar que las partes del cuerpo están conectadas entre sí: la cabeza con la columna vertebral hasta el coxis, las yemas de los dedos de las manos con los omóplatos, la base del hueso de la pelvis (isquion) con la base de los talones.

Observar cualquier otra conexión en el cuerpo que te ocurra.

Dejar que las diferentes partes del cuerpo conecten con lugares conocidos y con otros donde generalmente no conectan.

Tracto digestivo

Observar el peso, volumen y sensaciones internas de los órganos de tu tracto digestivo: boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso.

Mientras te movés, observar: ¿cómo me organiza, cómo me mueve esta columna blanda?

El tracto digestivo es una memoria antigua, porque es territorio del sistema nervioso entérico (red nerviosa propia del tracto digestivo): moverte pensando en esto.



espontáneo



la espontaneidad es un
modo de presencia;
las presencias espontáneas
devienen en sistemas
(grupos) maravillosamente
complejos en vínculos

algunos vínculos se
manifiestan claramente
y otros vínculos son
secretos

pero siempre hay vínculo
en la presencia espontánea



el vínculo es
inmune

Entrenar presencias espontáneas

Presencia táctil

Observar qué está tocando tu cuerpo en éste momento, dónde se apoya y qué lo toca.

Lo táctil es un modo que tiene el cuerpo de estar en vínculo con el lugar en el que está. Un modo de conocer, reconocer, hacerse presente y relacionarse.

Permanecer con la conciencia en lo que tocás y qué te toca para que se desarrolle el tocar.

Rodar, deslizar, anclar, empujar, pausar: tocando y dejándote tocar.

Observar que lo táctil es un modo de estar en el presente.

Observar qué tipo de presente te devuelve lo táctil.

Presencia visual

Observar durante un rato cómo se comportan tus ojos.

Qué ven, qué eligen mirar. Mantenerte en esa presencia visual mientras te sentís en el espacio y en el tiempo a través de tus ojos. Disfrutar de las imágenes. Permanecer mirando y respirando a través de esas imágenes. Lo visual es otro modo de estar en el presente.

Observar qué tipo de presente te devuelven la mirada y sus imágenes.

Ejercicios

Desplazarte desde la presencia táctil a la visual y viceversa.

Disfrutar del desplazamiento entre sistemas sensoriales.

Probar estar en las dos atenciones a la vez.

Cerrar los ojos.

Con ojos cerrados, ¿qué tipo de presencia te sucede?

¿Tenés imágenes con los ojos cerrados, son sólo sensaciones o las dos cosas?

Separar la presencia de la acción de moverte. Tomar conciencia del momento en que te hacés presente antes de la acción. Disfrutar de ése espacio de tiempo.

Hacer presencias y sentir sus direcciones pero sin desarrollarlas en una acción.

Buscar sentir la dirección de la presencia, sentir hacia dónde quiere ir ese peso, esa imagen o sensación.

De a dos:

Construir una presencia en conjunto con un punto de contacto y desarrollar desde el contacto la dirección de la presencia: la dirección de su peso + la dirección de su imagen.

A: Moverte como modo de "hacerte presente".

B: Observar lo que esa presencia "tiene". Si hace falta, ponelo en palabras.

En grupo:

Generar presencias y ausencias espaciales. Generar presencias y ausencias rítmicas.

el cuerpo es una
presencia llena de ritmos



el cuerpo es una presencia
de electricidades

+ herramientas de presencia espontánea

Ejercicios

Observar

Tomarte diez minutos para observar. Dejar que la observación arme su lógica.

Después, anotar lo observado.

Compartirlo con el grupo.

Intercambiar tu escrito con el de un compañero. Observar lo que observó el otro.

Volver a tus observaciones. Volver a observarlas.

Bailar usando tus observaciones y las del otro.

Copiar

Copiar lo que hacen los demás durante quince minutos.

Copiar lo que hacen los demás durante quince minutos con ojos cerrados. Sólo abrirlos cuando te haga falta.

Copiar lo que hace alguien del grupo y traducirlo a tu danza subjetivamente: editar lo que ves según tu parecer.

Esperar (o no hacer nada)

Observar los impulsos o estímulos en tu cuerpo.

No hagas nada con ellos. Dejar que el impulso sea impulso. Disfrutarlos.

Contar en voz alta hasta 20. Antes de decir el número, observar dónde estás, luego decirlo.

Ahora hacer lo mismo, pero bailando.

Bailar, y respirar entre el estímulo y la acción. Observar que el impulso y la aplicación del impulso son dos cosas diferentes. El impulso y su aplicación no necesitan una relación lineal. Pueden tener cualquier tipo de relación.

Respirar entre las partes de ésta relación para dejar que haya tiempo entre la observación, la sensación, el impulso y la acción.

Tomar conciencia

Dejar que el cuerpo se empiece a mover y, una vez que está fluyendo en ésa lógica, empezar a nombrar en voz alta la parte del cuerpo que inicia la acción .

En una segunda instancia, agregarle un verbo a la frase y decir lo que estás haciendo (por ejemplo: estoy deslizando el pie derecho hacia atrás).

Después decir lo que estás pensando mientras te movés.

Luego decir lo que estás sintiendo mientras te movés.

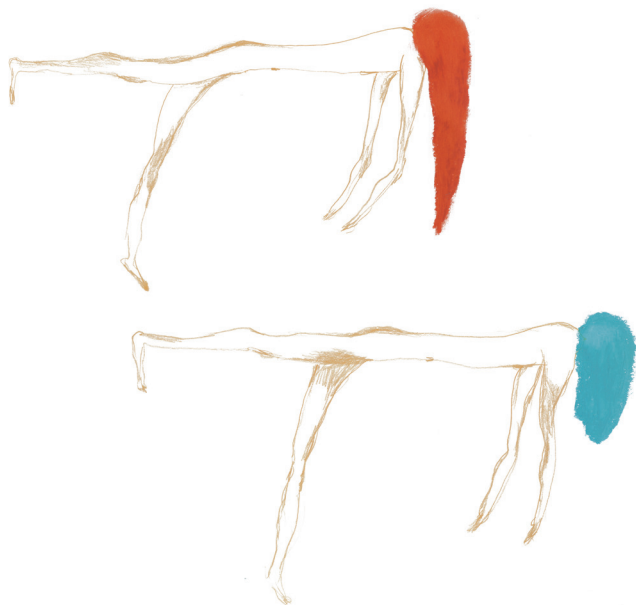
Como final, decir algo que nada que ver mientras te movés.

En grupo:

Se divide en dos. Un grupo se mueve, el otro observa.

El grupo que se mueve, además, describe lo que hace mientras se mueve (cualquier nivel de información puede ponerse en palabras: lo que hacés en el solo, o en el grupo, algo espacial o rítmico o técnico). Después, un grupo se mueve y el que mira desde afuera es el que describe lo que hacen.

Observar las diferencias de lo que se es consciente desde dentro de la acción o desde fuera de la acción.



Recorridos

Salir desde y llegar al mismo lugar. Salir de un lugar, hacer un recorrido que quieras y volver al mismo lugar. Hacerlo varias veces.

Salir desde un lugar y llegar a otro que no conocés. Salir, olvidar la salida y olvidar la llegada. Tener el presente sólo como referencia y soporte. Perderse en el recorrido y, cuando lo sientas, podés hacer de cualquier lugar tu lugar de llegada. Hacerlo varias veces.

De a dos:

A: Tomar la decisión de ir a tocar algo.

B: Seguirlo en todas sus decisiones de lugares y recorridos.

A: Tomar la decisión de ir a tocar algo.

B: Seguirlo a los lugares de partida y llegada, pero arriesgar un recorrido diferente.

A: Tomar la decisión de ir a tocar algo.

B: El lugar de partida es el mismo, pero arriesgar recorridos y arriesgar espontáneamente el final.

Probar ir aumentando el número de personas: 3, 4, 5, todo el grupo.

A favor y en contra

Decir que sí a lo que tengas ganas de hacer (ir a favor) durante un rato largo.

Mientras te vas moviendo, observar y sentir la dirección del "ir a favor" en lo que hacés. Observar el fluir del "ir a favor".

Observar qué ritmo tiene.

Decir que no (oponerte) a lo que tenés ganas de hacer durante un rato largo.

Observar la dirección y la tensión que hay en "oponerse".

Observar qué ritmo tiene la oposición .

No hacer nada. Observar tensiones y ritmos en el no hacer nada.

Cómo se diferencia esto de las dos situaciones anteriores.

En el lugar del otro

De a dos:

A: Moverte.

B: Leer los movimientos de tu compañero, tocándolo con los ojos cerrados.

B: Hacer la danza que leíste en tu compañero.

A: Mirar la danza de B.

Explorar otros modos de ponerse en el lugar del otro; en cualquier aspecto.

la representación
no es posible en
estado de presente.
Improvisar te
inmuniza de
representar.



lo inmediato es lo íntimo

Ser espontáneo no es hacer lo primero que tenés ganas de hacer. Ser espontáneo es durar en la red percepción - sensación - proceso - hipótesis - acción - emoción - resonancia. Durar para sentirte y para sentir el acontecimiento presente. Ser espontáneo es interrumpir el circuito habitual del yo y del saber para meterte en una versión donde no sabés y donde el acontecimiento que emerge es quien manifiesta las direcciones.

Lo inmediato no es lo primero.

Lo inmediato es lo íntimo; la intimidad entre la sensación, las circunstancias y la imaginación de acción.

Lo inmediato es el tiempo para espiralar y resonar.

Lo inmediato es el gusto por gustar.



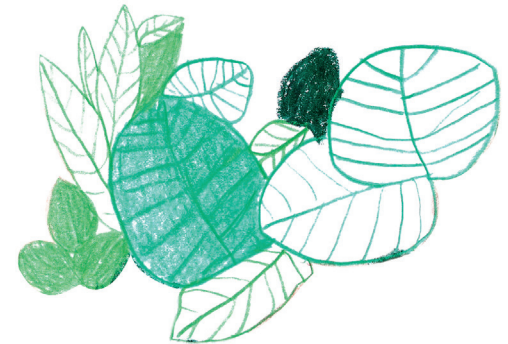
improvisar

Improvisar es una dirección hacia lo desconocido, es una dirección abierta, creativa.

Improvisar es no poseer. Es construir mundos presentes entre lo real y lo imaginario, lo tangible e intangible, con la velocidad compositiva que entiende (o arriesga) espontáneamente cuánto de real y cuánto de imagen puede un momento necesitar y olvidándolo tan pronto como ocurre para estar disponible para el nuevo lugar. Improvisar es traer al presente percepciones sensibles de los diferentes niveles a los que el cuerpo, la mente o la imaginación acceden en ese momento. La instancia en que sé que hay algo pero aún no sé su forma y sólo me entero de ella cuando está siendo hecha. No antes. Me anticipo a la imagen, me anticipo a la forma, me anticipo al entendimiento racional y dejo que la forma me sorprenda. Es adictivo.

Ejercicios

Moverte antes de cualquier imagen y antes de cualquier pensamiento. Anticiparte con el cuerpo a todos tus otros sistemas. ¿Cuán veloz necesitas ser?



reciclar

+

articular



reciclar

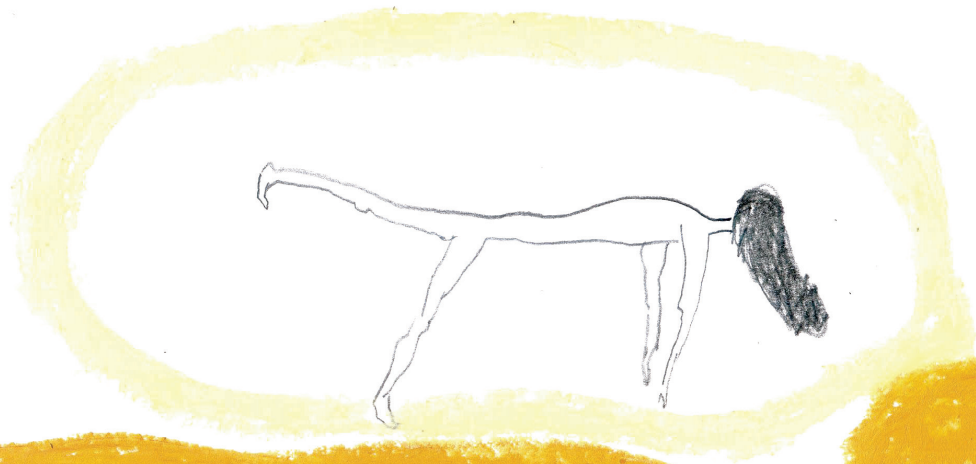
(tu) danza

copiar
acelerar
observar
colaborar
reemplazar

reciclar

economizar
rebobinar
recordar
ralentizar
usar
descomponer
invertir
repetir
sustraer
intruir

robot a user



Ejercicios

Volver a usar

Volver a usar los movimientos que aparezcan. Repetirlos, aunque con diferencias. No usar cosas nuevas. Exigir la forma de lo que ya conocés.

Hacer algo que siempre hacés de un modo que nunca lo hayas hecho antes.

Usarte en espiral

Espiralar tu cuerpo. Darle dirección a un extremo (mano, pie o cabeza) hacia el espacio y dejar que el resto del cuerpo acepte esa dirección secuencialmente para que se produzca la espiral. El otro extremo de la espiral ancla al suelo.

Espiralar en el espacio.

Usar tu imaginación, tu cuerpo y los materiales en espiral permitiendo que se desarrollen en diferentes ciclos.

Ralentizar o acelerar

Modificar el tiempo de tus acciones. Volver a usar movimientos, pero con otras velocidades: ralentizar o acelerar.

Invertir

Hacer la vertical durante un rato.

Moverte y observar tus hábitos. Comenzar a darlos vuelta en algún sentido, a invertirlos.

Invertir las decisiones compositivas que tomás estando en grupo.

Recordar

Usar gestos, movimientos, relaciones espaciales, ritmos que recuerdes.

Sustraer

Sacar, sustraer materiales de tu danza.

Quitar cosas de la escena para componer y develar direcciones por debajo de lo obvio.

Economizar

Moverte con lo mínimo. Usar lo mínimo para resolver lo que hacés. Hacer toda una danza con un solo movimiento; lo que va cambiando es la estrategia de dónde, cuándo, cómo.

Reemplazar

En grupo:

Entrar de a uno a hacer un solo, alguien reemplaza a la persona que hace el solo pero sigue con lo mismo que está haciendo. Así sucesivamente todo el grupo. Observar la vitalidad del gesto que atraviesa al intérprete.

Reciclar la terminología

Hacer una lista de los términos de danza que no te sirven más. Por ejemplo: "estreno", "clase", "programa de mano", "saludos", "niveles". Pensar si podés repensarles un uso antes de desecharlas. Hacer una lista de las palabras de danza que sí te sirven para nombrar lo que sentís que hacés.

Reciclar la metodología

Hacer una lista de los métodos que no te sirven más. Pensar en posibles nuevos usos o nuevas miradas a esos métodos. Pensar métodos que sí te sirven ahora.

Desecho

De a dos:

A: Moverte pensando en incluir a los que miran o bailan con vos. No te apures. Hacer movimientos en los que todos puedan participar y mirar.

B: Hacer una marca levantando el brazo cuando sentís que ya participaste, o visto, el movimiento que tu compañero hizo.

Para preguntarse:

¿cuánto dura un gesto?

¿cuánto desecho de movimiento generarás?

¿cuánto desecho de danza generarás?



diluir

La danza tiene una calidad devoradora de sí misma. Ella, cuando se construye, se disuelve. Y es en esa disolución que se manifiesta el *siempre* del presente.

El presente es cíclico: se producen encuentros y se diluyen para poder sentir la dirección del nuevo encuentro que, a su vez, se diluye para que pueda emerger el siguiente.

Y esa continuidad es siempre. Pero para el *siempre* hace falta eso: el encuentro y su disolución.

Bailar tiene ese don: el de la disolución.

Disolución como entrega, como dirección, como fusión, como soltar, como intercambio, como sistema de dar y recibir, como sistema de vida y muerte, como manifestación de las dinámicas de lo vital.

Ejercicios

Moverte pensando en diluir movimientos, estructuras, hábitos, posturas.

Moverte observando los encuentros posibles dentro y fuera de tu cuerpo.

Moverte entregando el cuerpo a la sensación de *siempre*.



Ejercicios

Moverte tomando decisiones a nivel de las resonancias, de los ecos, vaivenes y oscilaciones en el solo.

Moverte tomando decisiones a nivel de las resonancias, de los ecos, vaivenes, oscilaciones y coro en el grupo.

Confiar en tomar decisiones en estos niveles de subjetividad y oscilación.



el cuerpo es
autónomo y
sustentable porque
puede imaginar
imaginarse

Conectar
disociar
discriminar
unir
vincular
relacionar
hacer
red
separar
moderar
colaborar
acercar
contaminar
complementar
afectar

articular

articulación

Los huesos se unen entre sí por medio de articulaciones, que producen movimiento, elasticidad, plasticidad.

El diseño del sistema articular es un patrón que se repite en toda la extensión del cuerpo: hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación-hueso-articulación. Estas zonas de enlace entre huesos son un dispositivo que permite movilizaciones continuas, verdaderos sistemas mecánicos. Son zonas de vínculo entre partes, zonas de espacio, de plegarse, doblarse, quebrarse, girar, rotar.

Ejercicios

Recorrer tu cuerpo explorando los lugares en donde puedas articular. Pesar en las articulaciones y dejar que ese peso te lleve por recorridos articulares.

Hacer foco en una sola articulación, explorarla durante bastante tiempo. Después, observar si su mecánica resuena en articulaciones cercanas o lejanas. Observar dónde resuena.

Dejar que ese sistema de resonancia se rompa y armar otros sistemas de resonancia más inusuales en vos. Lo que sería un sistema de disociación de las resonancias.

De a dos:

Explorar las articulaciones. Dejar que se construya una lógica con el compañero.

En grupo

Observar a un compañero y hacer lo mismo.

Observar a dos compañeros y hacer una síntesis.

Observar a tres y hacer una síntesis.

Observar a cinco y hacer una síntesis.

la articulación da ritmo

la articulación organiza

une lo desconocido

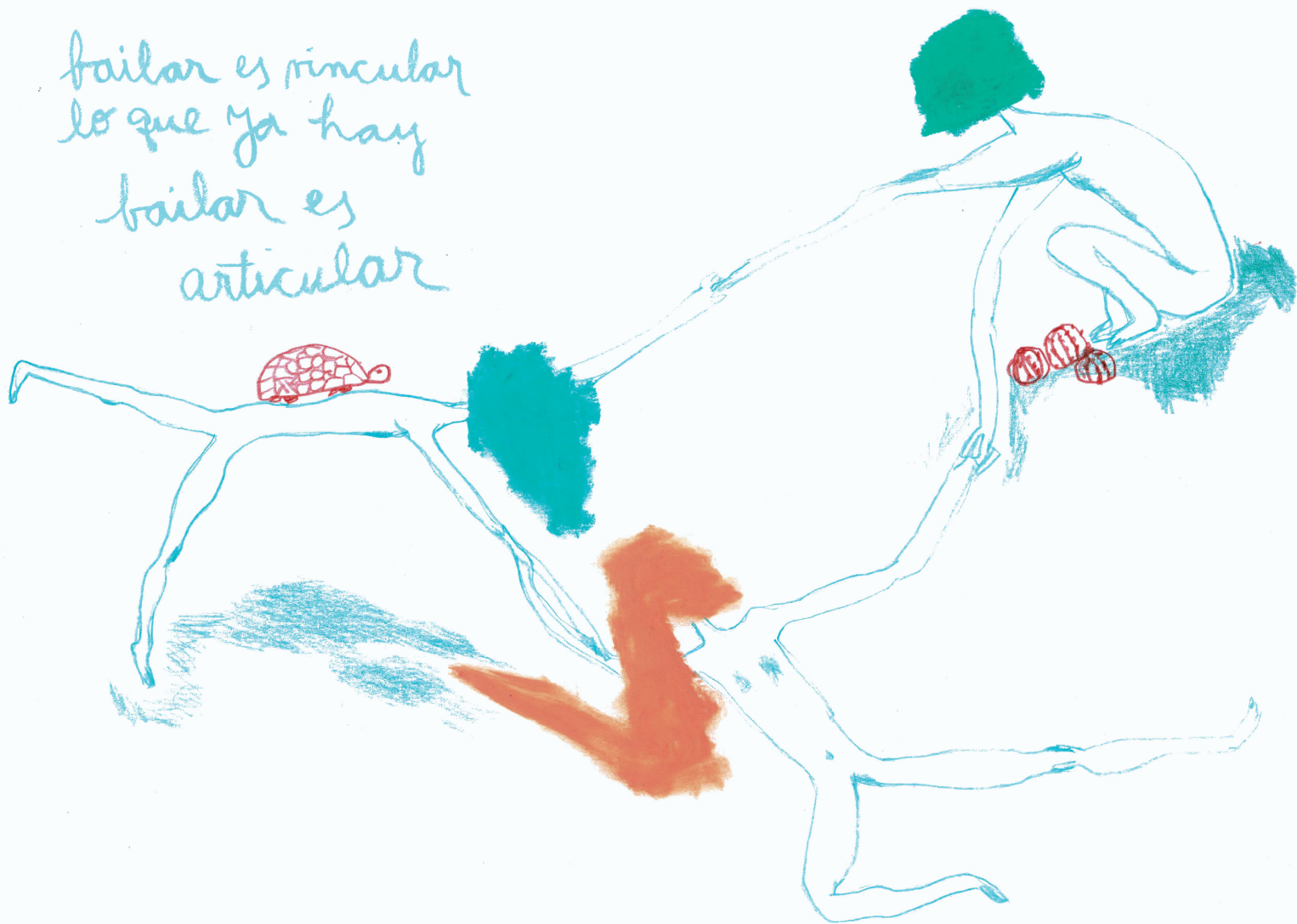
la articulación

amortigua





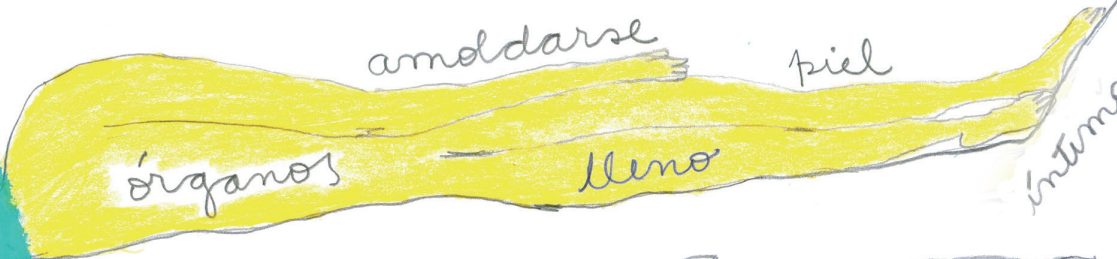
bailar es vincular
lo que ya hay
bailar es
articular



modos de
espacio



no visible



amoldarse

piel

órganos

lleno

intimo

terrenos

territorios

no lugar

volumen

atravesar

paisaje

¿dónde?

profundidad

distancias

aquí





publico

superficie

fuera de lugar

adentro

desterritorializar

entrada salida

cerca

superpuesto

borde emisor-receptor

lugar

fuera

reflejo

lejos

visible

racio



Ejercicios

Dónde

Moverte abriendo la dirección de dónde dentro de tu cuerpo. Dónde te apoyás, dónde te sostenés, dónde iniciás, dónde terminás.

Moverte con la conciencia en dónde:

¿Dónde estoy?

¿Dónde están los demás?

¿Dónde hace falta que esté?

¿Dónde me pide el espacio que esté?

¿Dónde no hace falta nadie?

Distancias

Observar las distancias entre las partes de tu cuerpo.

Dejar que las partes se alejen entre sí. Por ejemplo, la cabeza se aleja del coxis, los dedos de los pies se alejan de los talones, las yemas de las manos se alejan de los omóplatos.

Dejar que se modifiquen las distancias. Jugar a acercar y alejar las distintas partes de tu cuerpo. Acercar partes que estén muy lejos y alejar partes que estén muy cerca.

Amoldarse

Amoldarse a las formas del cuerpo del otro.

Amoldarse a la forma grupal.

Amoldarse a las circunstancias.

El lugar del receptor

Hacer danzas de grupos en donde el lugar de comienzo lo decida el grupo y los receptores se organicen para ver.

Hacer danzas de grupos en dónde el lugar de comienzo lo decida el receptor y el grupo emisor se adapte.



Ejercicios

Hacer un recorrido de tu cuerpo y observar su volumen, su tridimensionalidad.

Al moverte, integrar el volumen del vacío con el de lo sólido.

Dejarte mover por el volumen en tu cuerpo y fuera de él, abriendo y cerrando los ojos, mirando y tocando volumen.

De a dos:

Cerrar los ojos y tocar el volumen del cuerpo del compañero. Abrir los ojos y mirar el volumen. Comparar la acción de mirar el volumen con la de tocar el volumen. Observar si la mirada tiende a sintetizar lo que ve en dos dimensiones o si se puede mantener mirando la tridimensionalidad.

Ueno

radio



Ejercicios

Lleno y vacío

Explorar el espacio en su disponibilidad y en sus límites.

Explorar qué es la calidad de lleno: dónde está ocupado o lleno, cómo se siente; cómo se toca lo ocupado, cómo lo penetrás, cómo te apoyás, cómo te vinculás en lo ocupado del espacio.

Hacer lo mismo con la calidad de vacío: explorar el vacío, los espacios disponibles; cómo es penetrar con el cuerpo y con tu imaginación en el vacío, en lo que está disponible, cómo te apoyás y te relacionás en lo disponible.

Que estén disponibles el cuerpo y la imaginación.

hay lugar

el cuerpo en sí mismo
es una propuesta de
especialidad
y cuando se mueve
la especialidad también
se mueve diluyendo y
generando espacio a la vez

La espacialidad es un
don del cuerpo, no es
un agregado,
es un don del cuerpo solo
y del cuerpo grupal

Ejercicios

Móvete observando las espacialidades de tu cuerpo en el solo y las espacialidades grupales. Dejar que se entremezclen, que se afecten, que se fusionen.





íntimo-público

El espacio tiene intimidad en su disponibilidad, en su vacío.
Ocuparlo es un modo de volverlo explícito, público.
Estar con otros, compartir el espacio, es un modo íntimo y público de espacialidad.
La sensación es íntima, la acción es pública.
Lo específico es íntimo, lo general es público.
El criterio es una regla íntima, el resultado es general, público.

Ejercicios

Moverte observando especificidades en tu danza. Por ejemplo, la dirección de la cabeza o el modo en que se apoya el pie derecho. Entonces, moverte yendo desde eso específico hacia el cuerpo general, público, expuesto. Luego, desde el cuerpo general, volver a algún otro asunto específico. Bailando, jugar a ir y venir desde lo específico hasta lo general y de lo general a lo específico.

Organizar los cuerpos en el espacio según algún criterio.

Bailar contando lo que hacés, como si el que te mira no supiera bailar.

Buscar amigos, cómplices, con la mirada y con la cara.

¿ la piel es
intima
o
pública ?



la piel no
comienza ni
termina en
ningún lugar,
la piel es
siempre

Ejercicios

Dejar que el sentido del tacto se extienda por la piel y que toda la piel sea táctil. Buscar sensaciones en tu piel rodando y deslizando en el suelo.

Pensar en la continuidad de la piel, que no comienza ni termina en ningún lugar. Siempre hay piel. Moverte en continuo, que los movimientos no comiencen ni terminen en ningún lugar.

La piel es una capa y las capas son una forma de tiempo. Que los compañeros sean capas. Que la percepción y la comunicación fluya a través de capas. La piel es una capa de continuidad y duración.

Pieles internas

Explorar la piel de adentro de tu boca y de todo el tracto digestivo.

La piel de los órganos y de todo lo que hay adentro de tu cuerpo.

La piel del hueso, el periostio, que se extiende para formar las articulaciones.

Que todas las pieles del cuerpo se vuelvan táctiles y pesadas.

Dejarte mover por el peso de las pieles táctiles y continuas.

Tocar la piel de un compañero, que es táctil y continua, con los ojos cerrados y después con los ojos abiertos. Desprenderla de su cuerpo.

Tirar el cuero hacia afuera.

Darle direcciones a la piel y dejar que la escucha de esas direcciones te mueva. Usar la piel como un órgano de escucha.

Moverte y pausar desde la piel en solos. Moverte y pausar desde la piel en grupo. Explorar diferentes duraciones de moverte y de pausar.

La respiración como espacialidad que conecta lo íntimo con lo público

Respirar es articular lo íntimo con lo público y, al revés, volver íntimo algo público, de todos. La respiración es el intercambio de las calidades íntimo y público.

Ejercicios

Con las manos en las costillas, observar cómo la respiración afecta las costillas y las mueve. Luego, observar tus pulmones, otro territorio de la respiración. Luego, observar cómo respira el grupo y la arquitectura del lugar en el que estás. Desplazarte moviéndote desde estos tres territorios de la respiración.

El aire que inhalás viene del contexto. Está disponible siempre para todos, es gratis. Ese aire se vuelve íntimo en tus pulmones y vuelve a salir, a hacerse público. Mientras te movés, observar este intercambio, cómo recibís, cómo das, qué danza hay en esa sustentabilidad.

Telepatía

La telepatía es íntima y pública a la vez.

Ejercicios

De a dos:

A: Hacer un movimiento.

B: Mantener los ojos cerrados mientras A se mueve. Luego, abrir los ojos y ambos hacer el movimiento juntos, a la vez.

territorios

Ejercicios

De a dos:

Explorar la mano de alguien: tocarla, usarla como territorio de tu danza.

A: Marcar un territorio con cinta, ropa, objetos, personas.

B: Bailar dentro de ese territorio desde la piel.

B: Trasladarte.

A: Trasladar el territorio.

Lo visible y lo no visible son dos territorios. Solos, recorrer el borde entre lo visible y lo no visible como si fuera una piel.

[tiempo]

Continuo
PRESENTE
ESPESO
heterogéneo

Continuo. Porque siempre hay.
Presente. Porque siempre es ahora. Desde el ahora
imaginamos y recordamos.
Espeso. Porque tiene volumen. Porque puedo moverme
dentro del presente en todas las direcciones.
Heterogéneo. Porque el mismo momento en el tiempo
puede contener todos los ritmos o todas las velocidades.

Ejercicios

Bailar durante 50 minutos lo más lento que puedas para tener tiempo
de observar las decisiones que tu cuerpo toma por vos y el modo en
que resuelve lo que decide hacer.

Después, desde esa presencia en la continuidad, dejar que ocurran
diferentes ritmos.

Ir y venir desde la presencia en el continuo a los diferentes ritmos.

Dejar que los ritmos sean irregulares, subjetivos, personales, tuyos, únicos.



modos de

pausar

presente

superposición

velocidad

ritmo

ciclo

respiración

naturaleza

¿Cuándo?

día
noche

intermitencia

duración

espiral

ralentizar

reproducir

pasado

frase

retorno

tiempo

permanecer

sincronización

rebobinar

eco

durar

memoria

1, 2, 3...

¿por cuánto tiempo?

comienzo
final

futuro

acentuar

ir (yendo)

resonancia

proceso

desarrollo

digestión

perseverar



Ejercicios

Las cosas suceden antes de suceder

Bailar observando cómo tu cuerpo organiza los comienzos: el de tu solo, el de cada movimiento y otros comienzos que observes.

Observar si la sensación de comienzo coincide con el comienzo del movimiento.

Observar qué tipo de emociones se mueven en los comienzos.

Bailar observando: ¿qué ocurre antes?

Velocidades

Observar la velocidad de:

la caída, de la entrega a tu peso, a la gravedad.

el lugar en el que estás.

en las otras personas, en el espacio.

tus impulsos.

el estar siendo.

tus imágenes.

tus pensamientos.

el deseo.

el cuerpo siendo cuerpo.

el espacio siendo espacio.

los vínculos.

Sincronizar

Nuestro cuerpo sigue más de 1.000 ritmos de 24 horas. Los ritmos biológicos como la respiración, corazón, presión. Moverte resonando con estas sincronizaciones.

En grupo:

Jugar a sincronizar con otros, a cualquier nivel.

Superponer

Escribir palabras una arriba de otra.

Observar que al cuerpo le pasan muchas cosas a la vez, superpuestas. Moverte pensando en estas superposiciones.

Ralentizar

Ralentizar tu ritmo de este momento. Moverte durante un rato observando qué ritmo estás usando y comenzar a ir más lento.

Atravesar los diferentes lentos: un poco más lento hasta mucho más lento.

Acentuar

Observar durante un rato qué hacen tus manos y cómo están acentuando naturalmente.

Observar durante un rato qué hacen tus pies y si están acentuando de alguna manera.

Moverte y eventualmente acentuar algún movimiento a tierra.

Moverte y eventualmente acentuar algún movimiento al aire.

Moverte y eventualmente acentuar donde te de ganas.

Frases de movimientos

Moverte observando el sentido natural de frasear de tu cuerpo: cómo organiza un movimiento después de otro, secuencialmente.

Moverte jugando a ponerle números a tus frases espontáneas de movimiento. Usar el 1 para lo que observás como comienzo, el 2 para el movimiento que le sigue y así consecutivamente hasta cuando termine la frase.

Hacer frases de movimientos de tiempos regulares: 2, 4, 6, 8, 10.

Hacer frases de movimientos de tiempos irregulares: 3, 5, 7, 9, 11.

Combinar fraseos regulares con irregulares.

Observar las emociones en los fraseos regulares y en los irregulares.



Rebobinar

Hacer frases de movimiento espontáneas y rebobinarlas.

Respirar

Quiero observar estos asuntos de tiempo en la respiración:

La continuidad, el *siempre hay* aire que entra y sale del cuerpo. Es una presencia continua del aire siendo tiempo.

Por otro lado, el cuerpo organiza esta continuidad en un ritmo de inhalar, pausar, exhalar, pausar, y eso da referencia para decisiones, estructura, sistema, organización y composición de tiempo.

Además, cada parte de la respiración tiene una calidad de tiempo diferente: la inhalación tiene una calidad diferente a la pausa, y diferente a la exhalación. Sólo con estar en relación con estas calidades se accede a diferentes ritmos o tonos de tiempo.

Moverte observando estos tres asuntos de la respiración.

Aplaudir:

en el comienzo de la inhalación y en el comienzo de la exhalación.

en el final de la inhalación y en el final de la exhalación.

en el comienzo y en el final de la inhalación y en el comienzo y en el final de la exhalación.

Hacer un movimiento en lugar de un aplauso en esos cuatro lugares.

Pausar

La pausa es un cambio de estado: se detiene lo voluntario, se estabiliza el movimiento, se reposa.

Moverte observando dónde pausás habitualmente.

Dejar de hacer esas pausas.

Moverte sin pausar.

Moverte sin pausar, pero sintiendo dónde harías las pausas.

Hacer pausas en lugares desconocidos para vos.

Hacer pausas y hacerlas durar más de lo que generalmente duran.

Observar cómo entrás y cómo salís de la pausa. Entrar y salir de la pausa de un modo diferente, con otra parte del cuerpo, con otro ritmo o con cualquier otra estrategia.

Dentro del mismo cuerpo algunas partes pausan y otras se mueven.

Bailar con los ojos abiertos, pausar con los ojos cerrados.

Bailar con los ojos cerrados, pausar con los ojos abiertos.

De a dos:

A: Moverte.

B: Desde afuera, dirigirle las pausas, dónde y durante cuánto tiempo.

En grupo:

Trasladarse, atravesar el espacio pausando y moviéndose.

En la pausa grupal, entrar y salir de ella a la vez, antes o después de que ocurra.

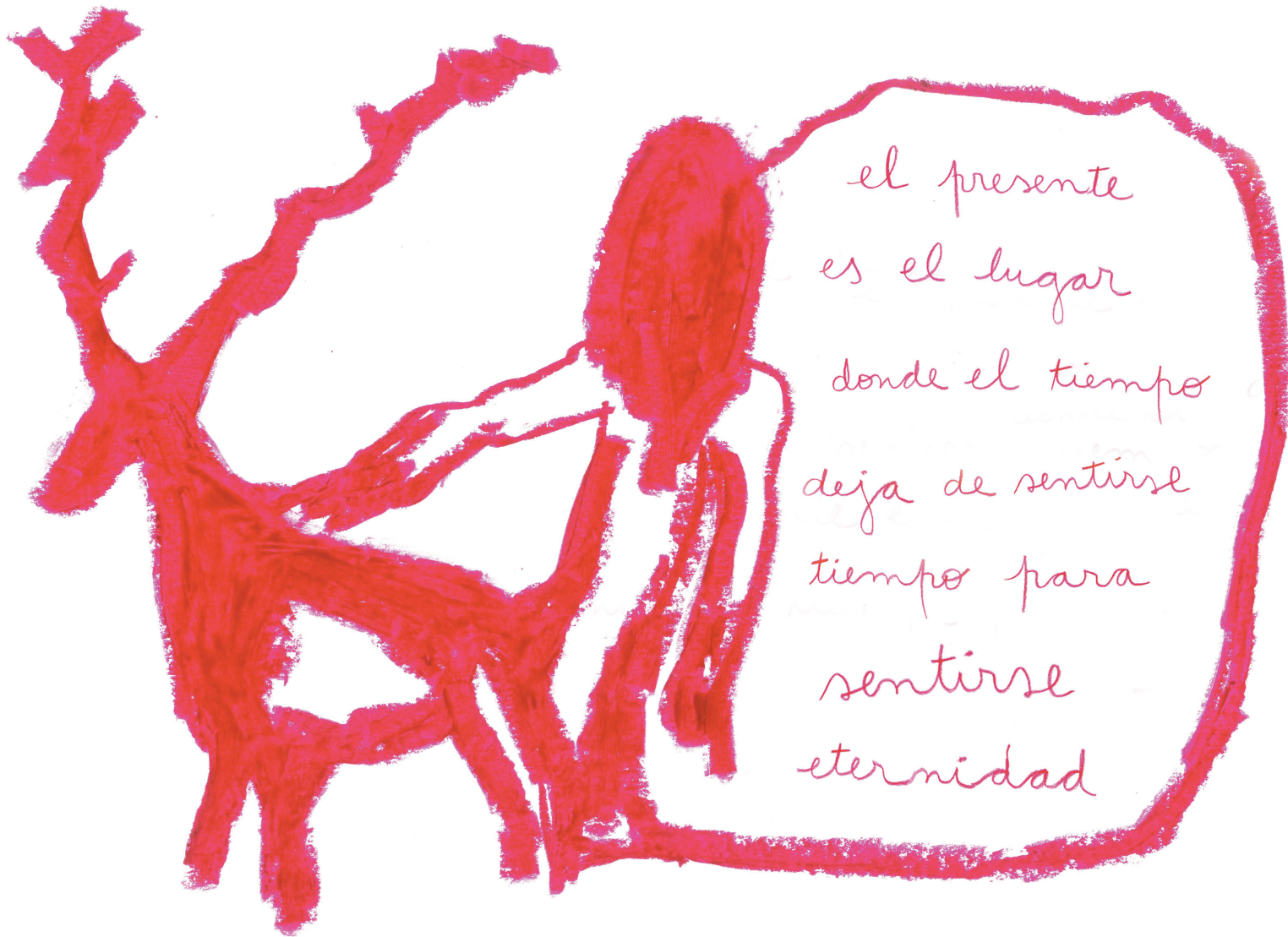


duraciones

durar

bailar durante

Cuando bailo DENTRO
del tiempo aparece la
sensación de NO tiempo,
puedo sentir la eternidad
Justo es el presente,
ese lugar que
dura siempre.



el presente
es el lugar
donde el tiempo
deja de sentirse
tiempo para
sentirse
eternidad

bailar es
transformarse
y
transformarse
dura para
siempre

Ejercicios

Mientras te movés, observar cuánto necesita durar un gesto. Cuánto necesita durar una pausa. Cuánto necesita durar un vínculo.
Buscar la sensación de tiempo en la duración.

De a dos:

A: Hacer una impresión en el cuerpo del compañero, con una cierta duración.

B: Traducir esa impresión en un movimiento que explicita esa duración.

Moverte con la resonancia, en el cuerpo y en la imaginación, del ejercicio anterior.

Observar a un compañero moverse durante un rato. Observar las duraciones que usa naturalmente al bailar.

Moverse los dos a la vez, observando las duraciones propias y ajenas y el modo de vincularse de las duraciones de las diferentes danzas.

En grupo:

Observar cómo se comportan las duraciones en un grupo.

Emoción de durar

Observar qué pasa con las emociones en las diferentes duraciones.

cuando acciono el
tiempo se manifiesta
hacia afuera

DURAR hacia afuera
cuando no acciono el
tiempo se desarrolla
hacia adentro

DURAR hacia adentro



algunos
lugares en
el tiempo





a la vez

antes

después

Ejercicios

De a dos:

Elegir una palabra de tres sílabas, decirla varias veces juntos, a la vez.

Buscar estar a la vez en la danza: en las acciones o en la mirada o en las pausas. O en todo.

Partir desde bailar a la vez y luego de un rato uno de los dos se anticipa, busca estar antes que el otro.

Partir desde bailar a la vez y luego de un rato uno de los dos se atrasa, busca estar después que el otro.

¿Cuánto tiempo antes?

Moverte un poco antes que tu compañero o mucho antes que tu compañero. Explorar los diferentes momentos en el antes.

¿Cuánto tiempo después?

Moverte un poco después que tu compañero o mucho después que tu compañero. Explorar los diferentes momentos en el después.

Practicar a la vez, antes y después de vos mismo.

Observar los lugares donde tu compañero va mientras se mueve. Ir a los lugares a donde tu compañero estuvo.

Imaginar a dónde va a ir tu compañero antes de que se mueva. Hacerlo antes que él.

Bailar en el presente hablando del futuro.

Bailar en el presente hablando del pasado.

el suelo
el soporte
los huesos
y la memoria

} están
disponibles
ANTES
de
morirte

un minuto

Ejercicios

Un minuto observar,
Un minuto moverte,
Un minuto dejarte mirar ,
Un minuto nombrar lo que estás haciendo,
Un minuto imaginarte bailando.

De a dos:

A: Contar durante un minuto. Comenzar diciendo "uno" y seguir en voz baja hasta 59, después, en voz alta, decir "fin".

B: Moverte dentro de esa estructura temporal de uno y fin.

A: Comenzar diciendo "fin" y contar en voz baja a la inversa hasta llegar a uno, en voz alta.

B: Moverte dentro de esa estructura de fin y uno.

A: Moverte y decir uno y fin en voz alta. Es decir, el que se mueve organiza su danza y su duración de un minuto a la vez.

B: Observar al compañero en su desafío de organizar su danza y su duración a la vez.

En grupo:

Practicar danzas grupales de un minuto observando, bailando, nombrando, imaginándose y dejándose mirar.

Corazón
sangre
pulso
pulsación
ritmo sanguíneo



ritmo

El ritmo es una disponibilidad del cuerpo. Tiene que ver con el modo en que descargo el peso a la tierra, con la forma en que me apoyo y en que me dejo sostener. Con la velocidad de mis imágenes y de la espera. Con mi velocidad de síntesis. Mi velocidad instinto y las velocidades de mis emociones. Las emociones generalmente son más lentas o, mejor dicho, tienen un sentido propio de tiempo.

Ejercicios

De a dos:

A: Moverte.

B: Observar los ritmos que tu compañero usa naturalmente en su danza.

B: Marcar un pulso con las palmas.

A: Moverte independientemente de este pulso con las velocidades que desees, pero escuchando el pulso que marca tu compañero.

A: Después de un rato, entrar en alguna relación obvia con ese pulso.

Mover los brazos buscando ritmos personales y subjetivos.

Luego, observar dónde resuenan esos ritmos que se generan en tus brazos: ¿en qué parte del cuerpo? Dejar que el ritmo se desplace hacia esas otras partes.

Bailar observando los ritmos por donde vas pasando.
Observar cómo tus ritmos personales se afectan con los usos rítmicos de tus compañeros.

Escuchar una canción.
Bailarla a tiempo.

En silencio, bailar tres minutos con los ritmos que quieras.

Observar los ritmos que usa un compañero durante 10 minutos.
Luego, elegir uno de esos ritmos y usarlo para construir tu solo. Tu solo tiene que desarrollarse con el mismo único ritmo. Es un solo monorrítmico.

Observar lo rítmico en el número de personas que hacen una danza: un solo es un ritmo diferente a un dúo y a un trío; un cuarteto es otro ritmo, y un quinteto otro diferente.

Todos tirados en el suelo, soltar el peso dentro del tiempo y decir en voz alta: "solo", "dúo" o "trío". Hacerlo, mirarlo y volver al suelo para volver a elegir otro ritmo de formato.

que el cuerpo se raiga
dentro del tiempo
y que permanezca allí
durando

Com
ma
ner



sin agregados

Mi experiencia de presente la traduzco en un gesto, una acción, o un movimiento y es en esa acción donde la expresión íntima se manifiesta. No en un agregado. El cuerpo en sí mismo es expresivo. El cuerpo en sí mismo es una expresión de direcciones, espacio, tiempo, imágenes y emociones. Y todo lo que sale de él es expresión de estas fuerzas. No necesito agregar nada. Al contrario, necesito dejar de agregar: soltar, sacar y vaciarme para que la danza se manifieste.

Ejercicios

Olvidar las cosas que ya sabés.
Permanecer observándote durante un rato.
Observar qué decisiones toma tu cuerpo por vos. Sin agregar nada.
Observar el momento antes de la acción, donde el cuerpo está lleno de direcciones. Dejar que esas direcciones se manifiesten sin agregar nada.

Component

power con

¿por qué está
compuesto?

Ejercicios

De a dos:

A: Accionar, moverte, hacer.

B: Observar lo que hace tu compañero. Decirlo en voz alta.

De a dos:

A: Hacer un solo.

A y B: cuando el solo termina, describir de qué estuvo compuesto.

A y B: ordenar los contenidos del solo con diferentes criterios, conocidos o inventados.

¿hacer danza?

Hacer danza es diferente a pensar, es diferente a componer,
es diferente a analizar, es diferente a moverme,
hacer danza no es necesariamente bailar
es el proceso de descubrir la estructura más propicia para lo
que quiero expresar
reorganizar elementos que ya existen de un modo que aún
no me existe
organizar materiales ya existentes de un modo que viajen a
un lugar donde aún no han estado
hacer danza es reciclar, es crear vínculos entre las cosas,
agruparlas, organizarlas, asociarlas con diferentes lógicas,
jugando con las lógicas
es relacionar
deshacer
percibir
reiniciar
escuchar
cortar y pegar
observar
registrar
indagar en la historia
reciclar
nombrar
renombrar
dar y tomar entrevistas
desterritorializar

reproducir
abstraer
forzar
proponer
exponer
imponer
suponer
recomponer.



lo que me da ganas

Ejercicios

Sistema nervioso entérico

El sistema nervioso entérico, que recubre todo el tracto digestivo, es capaz de actuar independientemente del encéfalo. En ocasiones se lo llama "segundo cerebro" por poseer neuronas que rigen decisiones autónomas, inconscientes, viscerales.

Tomar decisiones compositivas con lo que *te da ganas, sin saber mucho por qué*.

En el tracto digestivo todo transcurre como proceso: absorber, digerir, asimilar, desechar. Probar estos asuntos en composiciones grupales.



nombrar
la danza
no nombrable

Los estados no nombrables que la danza desplaza y vincula se componen entre sí para luego descomponerse y volver a componerse en un loop variado de duraciones. A veces un estado se mantiene más tiempo, luego se desplaza hacia otro estado y ese desplazamiento también tiene otra duración y otros ecosistemas dentro, que a su vez se descomponen y componen también. Entonces, el presente rítmico es muy heterogéneo y, sí, muy difícil de nombrar porque pasan muchas cosas a la vez. Del ecosistema sensación puedo desplazarme al ecosistema imagen y del ecosistema imagen al ecosistema gesto. Pero también podría partir del ecosistema imagen, volver a la sensación y luego al gesto. O desde el gesto hasta la imagen y luego al gesto y luego a la sensación. O de la sensación a la imagen o a ambas. Y de ahí a la acción. Bailar es sentir estos estados en duración y sentir el estado infinito de las posibilidades de transformación y desplazamientos y encarnaciones y descomposiciones, y sentir que el juego no termina nunca mientras haya algo concreto que tocar y una imaginación que lo vincule. La danza es un estado de heterogeneidad.

descomponer

des poner con



in-esperado
des-conocido

Ejercicios

Buscar lugares desconocidos para vos en tu danza.

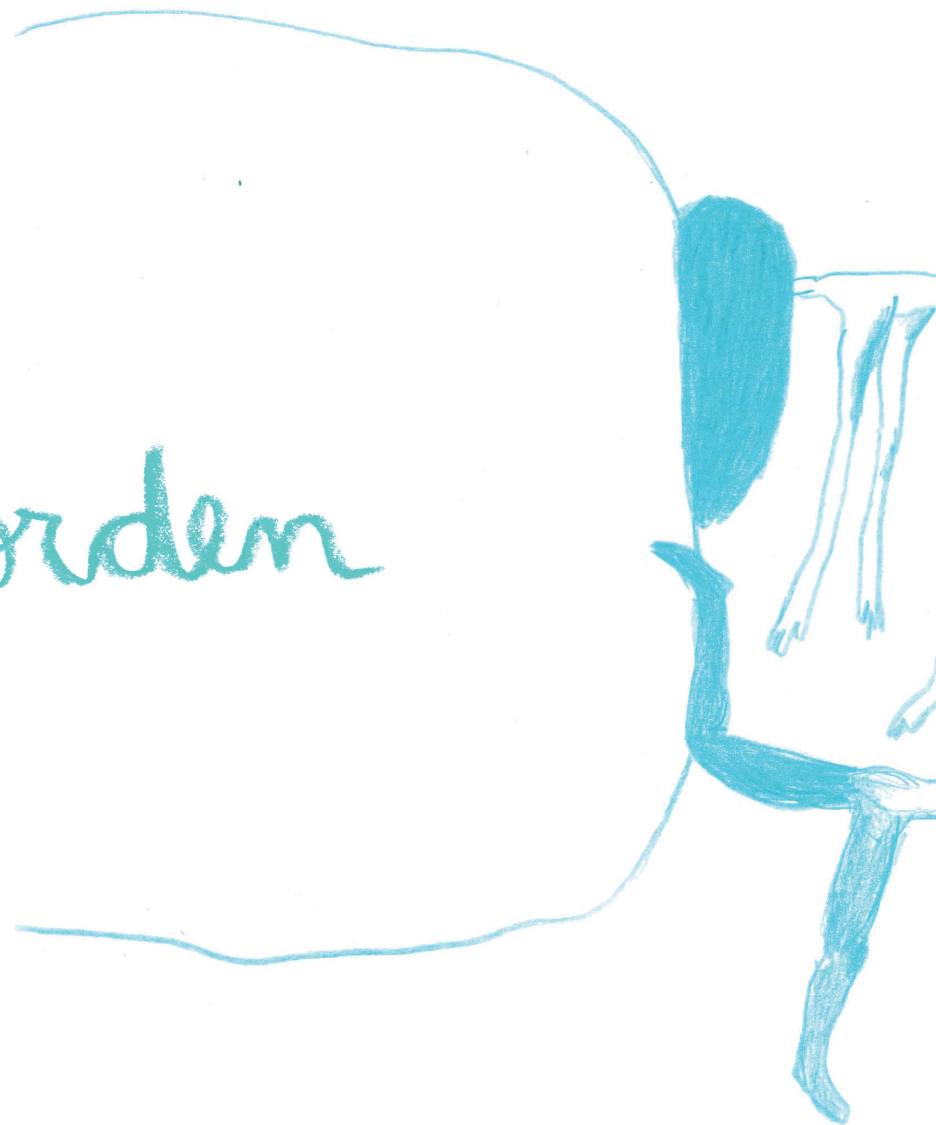
Mirar a otros bailar.

des-orden

Ejercicios

Dejar que el cuerpo se desordene en su anatomía, en sus ritmos.
en sus espacios para dar lugar a otros órdenes.

Bailar imaginando, habilitando y fluyendo en otros órdenes.

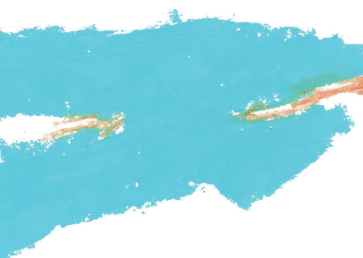




lo desconocido
es creativo

¿dónde ocurre
la
imaginación?





mirar a alguien
morirse es
mirarlo
imaginar
imaginarse

Pautas para la imaginación

La pauta tiene que ser simple para dejar que la imaginación haga itinerarios entre puntos concretos. Cuanto más simple y clara es la pauta, más tiempo-espacio para que la imaginación vincule, haga estrategias, desarrolle itinerarios entre los elementos a vincular. Es mejor no fijar estos itinerarios porque formalizarían el *estado imaginación*, y éste no lo necesita: justamente, la fuerza de la imaginación es crear itinerarios entre las cosas: componer y descomponer es el don de la imaginación.

Observo una imaginación cuando el cuerpo se mueve y otra imaginación cuando el cuerpo no se mueve. La imaginación necesita tiempo y espacio para ocurrir. La mecánica es finita y la imaginación infinita.

Ejercicios

Observar tu imaginación cuando estás quieto y cuando te movés. ¿Son iguales o diferentes? Dar detalles.

Cerrar los ojos para imaginarte bailando.

Moverte e imaginar.

Que la mente imagine. Que el cuerpo imagine. Observar las diferencias.

Moverte como modo de imaginación.

Moverte e imaginar lo mismo.

PONER danza CON sustentable

Me interesa una danza posible que tenga en cuenta las circunstancias en las que estoy y las posiciones simples, cercanas.

Miro lo que se manifiesta y doy tiempo-espacio para que se manifieste.

Permanezco en estado de fragilidad y vulnerabilidad para que aparezca el saber del cuerpo y lo específico de cada circunstancia, posición, situación.

Tomo decisiones evaluando el estado vital de la circunstancia, de un ambiente. Su potencial, la potencia que tiene ése lugar.

Hacer con lo
que hay

LO QUE HAGO
(1 cosa)

LO QUE OCURRE con
lo que hago
(+ de 1 cosa)

Lo que hago es diferente a lo que ocurre

LO QUE HAGO es una sola cosa. Por ejemplo: manifestar la dirección del movimiento hacia afuera de mí (accionar) o hacia adentro (inhibir la acción) o levantar mi brazo izquierdo o espiralar desde mi pie derecho.

LO QUE OCURRE es más complejo. Las direcciones se empiezan a desarrollar en otras direcciones y resuenan en otras que generan otras nuevas.

Eso lo uso así: hago poco para que ocurra mucho. O hago algo sobre lo que tengo un cierto control consciente para que ocurran más cosas que no controlo. Entonces *dirijo* un porcentaje de lo que hago y otro porcentaje *ocurre*. Me interesa ese espesor.



componer es
salvar la realidad,
hablar de ella,
traducirla.

Ejercicios

Tomar decisiones compositivas que te parezcan obvias.

En grupo:

Pensar cómo proponer otros formatos de danza sin que el receptor esté forzado.

Ejercitar formatos de danza hacia otras prácticas de presencia discontinuas, no alineadas, desordenadas. Indagar en vínculos entre formato y circunstancias y entre formato y receptor.

Pensar ejemplos de composiciones que sean:

Desjerarquizar las partes del cuerpo.

Desjerarquizar los elementos de una composición.

Desjerarquizar los roles director - performer.

Pensar ejemplos de composiciones que sean:

Un procedimiento.

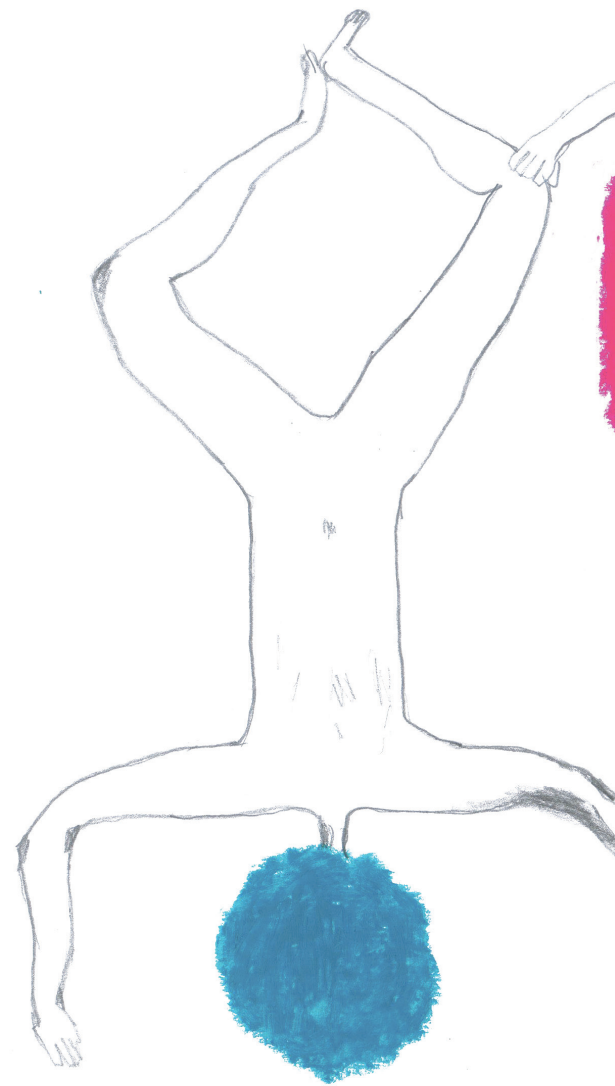
Un producto de las circunstancias.

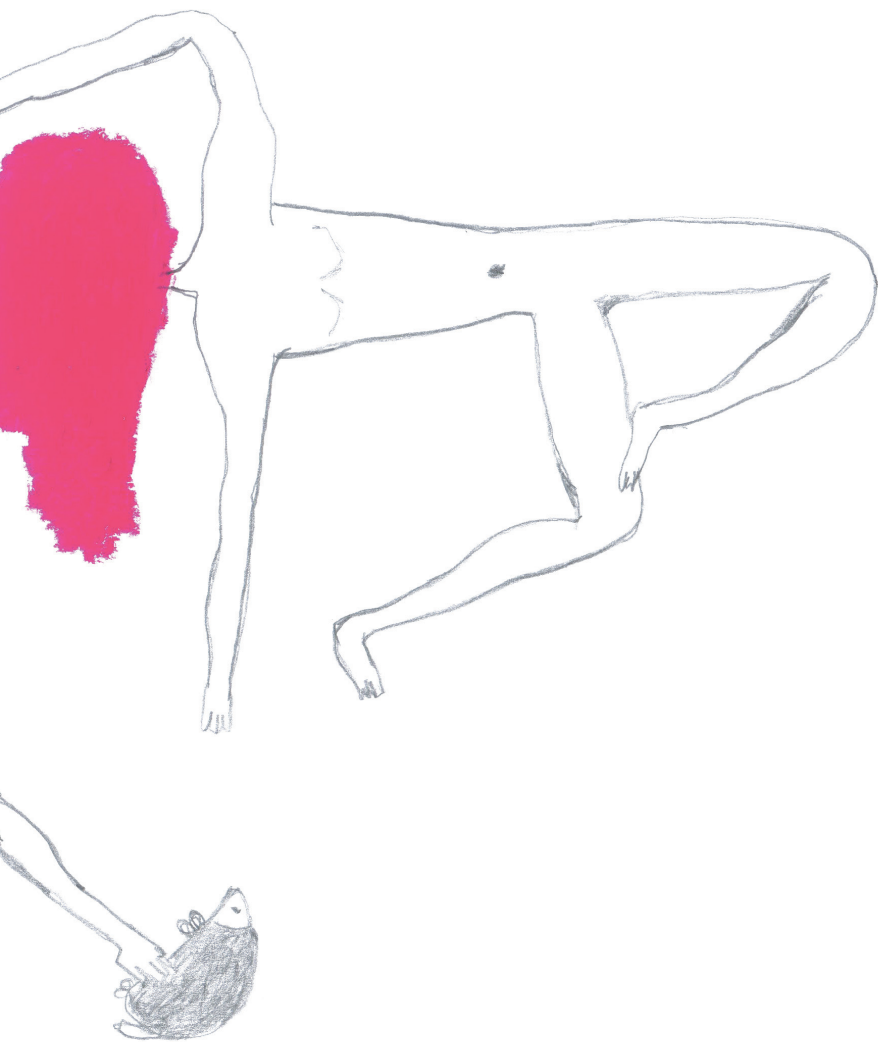
Un sistema de redes simples.

Pensar en formatos de economías de danza: cómo sería dar y recibir en sistemas de danza.



¿Cómo se
termina?





bailar

El cuerpo construye sentido en cada decisión que toma, naturalmente busca direcciones dentro del material elegido, busca posibilidades de proceso. Bailar es traducir imágenes y sensaciones en acciones físicas concretas que padecen impermanencia. Nada es para siempre. Toda dirección contiene un comienzo, un desarrollo y un final. Toda materia es afectada por el tiempo. Todas las direcciones son usos de tiempo. No nos queda otra que celebrar los finales.

notas



Dedico especialmente esta edición de *Hacer magia* (asuntos de danza) a mi mamá Elsa Ana Peri.
Luz eterna para vos Ma. Te amo.

Gracias al equipo de *Hacer magia (asuntos de danza)*:
Pablo Cabrera, Laura Aguilar, Camila Malenchini,
Rosa Chalkho y Sofía Vilaro.

A Boldt Impresores S.A. y a Mario Rodríguez Traverso.

A Alejandro López por habilitarme la escritura.

A Pablo Cabrera por enseñarme a dibujar.

A Elsa y a Roberto por parirme, cuidarme, darme de comer
y por muchas cosas más.

A mis hermanos de sangre.

A los maestros que tuve y tengo.

A mis amigos por enseñarme abundancia.

A todas las personas que alguna vez estuvieron en alguna de
mis clases y a quienes con los que compartí investigaciones,
experiencias y charlas sobre danza, ensayos y escenarios;
porque a través de esos intercambios se desarrolla la danza
que hay en este libro.

A la danza.

A la colaboración especial de mi papá Roberto Capriotti
sin la cual la impresión de esta edición de *Hacer magia*
(asuntos de danza) no hubiera sido posible.

Hacer magia es un libro de danza y es bastante más que eso. Ante todo, es el libro de una artista que transfiere su experiencia de creadora y de maestra, que en síntesis poética y renovada conjuga la densidad introspectiva de las metáforas del bailar con la frescura irreverente de sus propias ilustraciones. Fabiana Capriotti propone en sus páginas un universo de múltiples recursos y variantes mediante la alternancia de preguntas, sentencias, categorías, dibujos y ejercicios tan inestables como inspiradores, y con relatos del cuerpo tan exuberantes como clínicamente precisos.

En diálogo irónico con esos manuales de gimnasia cuyos dibujos describían las posturas de los ejercicios, Capriotti traza cuerpos suspendidos entre ciervos, jugando con tortugas o abrazados a jirafas de crayón, transformando así las antiguas instrucciones canónicas en una guía para la posibilidad.

El libro es un ensayo actual sobre la danza, acerca de bailar en "estado de imaginación", sobre la pregunta ¿qué es danza? y sobre su respuesta huidiza, cambiante y compuesta.

En este sentido, el texto mismo puede ser obra performática, y es así como la letra se convierte en danza y a la vez en todo lo contrario.

Rosa Chalkho

ISBN 978-987-33-7189-9



9 789873 137189