

DE LA DANZA AL VERBO. RESUMEN DE LAS IDEAS TRATADAS

Sesión nº3: **LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS**

20/12/2023. Nº de participantes: 3

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **¿Cuántos tipos de ESPACIOS puedo identificar en una jam de CI?**

- Hay varios espacios simultáneos independientemente del país o lugar donde se lleve a cabo: en primer lugar, en el centro está el espacio de baile. Espacios de baile compartido y baile solo, con diferentes niveles (en el aire, de pie y en el suelo), ritmos (más rápido, más lento) y esquemas. Más lejano se encuentra el espacio donde gente conversando u observando se encuentra. Además, hay un espacio sonoro (más electrónico) donde se toca o reproduce música, hay micrófonos, se canta. A veces, hay muchos espacios físicos vacíos también los cuales no son habitados por las personas, hay tendencias de moverse y transitar el mismo lugar por la mayoría, y en típicamente suele ser el centro.
- El espacio lumínico y las dimensiones del lugar también afectan en mi danza. Mucha luz y un lugar muy grande dan la sensación de ser un ambiente más frío, mientras que una sala reducida con luz tenue parece más cálido.
- Cambia mucho cuando el espacio está abierto (al aire libre) o cerrado, y también darse cuenta que entran en juego diversas texturas del mismo espacio físico: naturaleza frente a un edificio artificial, suelo de madera, arena de la playa, césped...
- Existe un espacio compartido que se genera entre tod@s l@s participantes y da sentido a estar moviéndose junt@s ya que se construye, apoya y sostiene entre tod@s.
- En el CI, me parece fundamental el espacio del SILENCIO. La no música también es un espacio sonoro que afecta a las personas presentes.
- Se puede hablar, además, del espacio INTERIOR y espacio EXTERIOR.
- Otro espacio es el del TIEMPO. La percepción de este concepto relativo: si es lineal, circular, la velocidad con la que discurre durante la jam... Sumado a esto, está el hecho de que es diferente la energía según la hora del día que se realiza la jam, la época o estación del año, día de la semana...
- Finalmente, relacionado a la danza entre personas, en mi opinión resulta crucial poner atención al espacio ENTRE CUERPOS (la tendencia de estar en contacto físico continuo o bailar desde la distancia y observar el vínculo o danza que se genera desde ese lugar) o el hecho de realizar PAUSAS en la danza, para darse cuenta de toda la información sutil que se comparte en esos momentos de micromovimientos.

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **¿Cómo enriquecería nuestra danza el abrir la mente a esos ESPACIOS?**

- El bailar más o menos tiempo con una persona trae la idea de que en este mundo todas las cosas se hacen y se deshacen. Se pueden dar momentos de danza grupal,

seguido de un solo, un dúo, etc. Además, la percepción del paso del tiempo puede ser muy diferente bailando con una u otra persona, pero incluso con la misma en diferentes encuentros la percepción puede ser muy cambiante. Y lo bonito es encarnar el espacio de múltiples formas.

- Considero importante la percepción de que tod@s l@s participantes somos un@, porque tengo tendencia a sumergirme en mi dúo, trío y olvidarme de lo que pasa alrededor. Esto resulta un tanto peligroso, ya que por un lado, me pierdo todo lo que el resto del grupo está haciendo y por otro, me expongo sin darme cuenta a posibles golpes o a hacer algún gesto repentino que pueda dañar a otr@. Por tanto, poner el foco en abrir la visión al espacio y observar lo que ocurre alrededor es algo fundamental. El primer paso para ello, es moverse con los ojos abiertos.
- A menudo ocurre que cada persona/dúo/grupo tiene una energía de movimiento diferente y resulta chocante salir de esa danza y encontrarse con otra energía completamente diferente, ya que requiere de gestión, adaptación y cambio de la energía propia.
- En relación al espacio de danza compartida donde me muevo en grupo, creo que no se puede olvidar que existe una responsabilidad mutua que nos permite no tener que esperar satisfacer a nadie ni generarme expectativas, ya que toda persona es libre de seguir o abandonar tan pronto como lo sienta. Esto crea una danza mucho más liviana y pura, sin roles que cumplir o acatar.
- Hay que abrir los sentidos para la sorpresa y lo inesperado, entrenar el cuerpo para el estado constante de alerta, para sostenerse y responder ante cualquier imprevisto.
- Respecto al espacio sonoro, veo que cuando no hay música es más fácil improvisar. Creo que la música influye mucho en el espacio que se ocupa, y el silencio también es un espacio en sí. Es como si se abriera otra dimensión, en la que se permite que otros sentidos tomen protagonismo y percibamos estímulos mucho más sutiles (colores, olores, texturas...) y nos lleven al presente.

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **¿Cuán importante considero habitar ESPACIOS de pausa, quietud y silencio en el CI?**

- Observo que cuando una jam se celebra en silencio, habitado por cuerpos en movimiento, se abre un mundo más sutil.
- Paralelamente, cuando en la danza se realiza una pausa, es cuando verdaderamente se abre el cuerpo a la escucha del espacio interior propio, espacio exterior, las demás personas y al momento presente.
- Resulta interesante pensar en llevar los ojos a la piel, debido a que la percepción del tacto se vuelve mucho más nítida y es como tener una visión envolvente y periférica de 360°.
- Es verdad que muy a menudo me ocurre que el baile me sirve para llegar a un estado de concentración y meditación tal que incluso olvido la música que está sonando. Puede que influya en mi movimiento (como el ritmo, por ejemplo), pero no me doy cuenta de forma consciente.
- Lo importante para mí es que nombrar estos espacios y poner atención en ellos, me ayuda a identificarlos en próximas prácticas y poder explorarlos con más presencia.