

## DE LA DANZA AL VERBO. RESUMEN DE LAS IDEAS TRATADAS

### Sesión nº4: MI TERAPIA: EL CI

07/02/2024. Nº de participantes: 5

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **¿Por qué oigo esto constantemente?**

- Todo lo que es contacto humano es una necesidad fisiológica por la que, desde mi punto de vista, liberamos dolor y generamos un espacio nuevo para albergar sanación, confort y un espacio seguro en nosotrxs mismxs. El CI, al llevar el término “contacto” en su denominación, por extensión es para mí terapéutico, porque el ser humano sana mediante el contacto. Siempre que hay contacto consentido, considero que hay algo terapéutico.
- Al practicar CI, generamos una red de conexión humana, para mí es muy terapéutico.
- No considero oportuno que una persona venga a una jam buscando algo sanador, con la intención puesta en hacer terapia en este encuentro. Yo buscaría otro espacio, ámbito y grupo de personas para saciar esta necesidad o carencia.
- Sin embargo, es cierto que practicar CI me da placer y bienestar, lo cual me motiva para seguir acudiendo, pero, pongo conscientemente mi foco en explorar la fisicalidad que hay detrás y la curiosidad de encontrar aquello que surge en la interacción con alguien.
- El hecho de poner atención en la investigación del contacto es lo que realmente hace que sea algo “terapéutico”. Para mí es muy importante la atención e intención con la que se entra al contacto.
- Cuando practicas el CI poniendo toda tu atención en ello, se activa perceptivamente todo muchísimo, la capacidad sensorial aumenta, y se llegan a sentir cosas y sensaciones que traen a la memoria antiguas vivencias.
- Lo percibo como un juego entre redescubrir algo que ya conocía y había olvidado y encontrarme con un vasto campo de posibilidades, entre las cuales entiendo que varias puedan resultar terapéuticas.
- El CI abarca mucho y cada persona lo vive a su manera, pero se me hace difícil encasillarlo en sólo terapia, y al mismo tiempo no puedo negar lo terapéutico que tiene.
- Desde que practico CI, no dejo de hablarles a las personas de alrededor de la parte terapéutica del CI para mí, porque considero que esta práctica es “oro para vivir bien/más consciente”.
- Considero que esta impresión de “terapia” ocurre cuando una persona descubre el CI. Depende de dónde vengas, el recorrido previo...
- En las jams donde no hay demasiada técnica o código del CI, hay sensación de que se echa en falta el aspecto de la investigación, ya que al no haberlo hay riesgo de que la jam se convierta en algo parecido a una “static dance” (cada unx por su lado, sin investigar la interacción física).
- Para mí, lo terapéutico es la atención que se pone en la práctica, entrar en el estado meditativo con absoluta atención en el contacto (con unx mismx, con lxs demás, con el espacio...). Con otras palabras, lo terapéutico tiene mucho que ver con la presencia, la actitud de estar alerta, dar sostén a lo que acontece porque hace que entremos en una vibración meditativa.

- (Se comparte un podcast de Mónica Valenciano relacionado con la atención e intención: “Voces de hoy. Ciclo Artes Vivas. Pensamientos cruzados”)
- Considero que si hay un pensamiento colectivo en la jam de que el objetivo principal de la sesión es la investigación de la expresión corporal en relación a lo físico, todo lo emocional, “terapéutico” que aflora durante la práctica tiene lugar a ser gestionado fuera y después de la jam.

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **¿Qué dice de esto el creador del CI, Steve Paxton?**

(Artículo referencia:

<https://contactquarterly.com/contact-improvisation/newsletter/index.php#view=ci-intersections>)

*Right now, I'm thinking CI doesn't care about anything; why bring other things under its umbrella? I appreciate sensuality and sex, I support progressive causes, I sympathize about the Israeli/Palestinian situation, but I don't see CI as politics, sex therapy, or mental health among nations. If it has a role, it is as itself: a research and update on the ability to blend and cooperate, a comment on verbal communication's complexity, well-rounded exercise, fun, and perhaps an improved feeling of communion between people.*

*Something like that. I just feel that my excellent dances with specific people is a different zone, a zone of reflex and surprise; whether my partners are Nazis or not, whether they support Trump, how much further they might imagine taking the duet toward sexuality, the dance we had remains the same: non-political; not largely social; in fact, unjudgmental. It is not in the end a dance of opinions.*

*warmly,  
steve*

*Ahora mismo, pienso que al CI no le importa nada: porqué meter otras cosas bajo su paraguas? Aprecio la sensualidad y el sexo, apoyo las causas progresistas, compadezco o simpatizo con la situación israelí/palestina, pero no veo el CI como política, sexo, TERAPIA o salud mental entre países. Si tiene algún rol/papel es por SÍ MISMO: una investigación y actualización en la habilidad de fundirse y cooperar, un comentario en la complejidad de la comunicación verbal, un ejercicio bien maduro/desarrollado, y quizás un sentimiento mejorado de la comunión entre personas.*

*Algo así, simplemente siento que mis danzas excelentes con ciertas personas es un lugar diferentes, un lugar de reflejo y sorpresa; Aun si mis compañerxs son nazis o no, si apoyan a Trump o no, cuánto más allá imaginan llevar el dúo hacia la sexualidad, LA DANZA QUE MANTUVIMOS SIGUE SIENDO LA MISMA: no-política, no social en su mayor parte; de hecho, no juiciosa. Finalmente, no es una danza de opinones.*

*Calurosamente,*

*steve*

- 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.

Aportación personal de cada participante a la pregunta: **La potencialidad del CI como método terapéutico**

- En mi opinión, si el CI se toma como una herramienta sanadora, obviamente, sí que tiene poder terapéutico, pero la cuestión es que teniendo en cuenta que esta práctica se originó como lugar de exploración de la fisicalidad de los cuerpos en relación consigo mismos, con el espacio y las leyes físicas, si a ese aspecto “terapéutico” se le sigue denominando Contact Improvisación también, me parece que se aleja de la finalidad inicial, se desvirtúa y se convierte en un concepto difuso. Por ello, a mi entender, lo más adecuado es llamar con otro nombre a aquello nuevo que surge desde la finalidad terapéutica, marcando límites más claros entre la investigación corporal-física del CI y las demás “ramificaciones”.
- Sin embargo, concibo que el afloramiento de lo terapéutico es un efecto colateral de la misma práctica, no vas buscando esa sanación, pero ocurre por si sola y es algo personal.
- No todo tipo de contacto es terapéutico. Es fundamental darse cuenta de la intención que hay detrás de ese contacto.
- Siempre me va a dar miedo que la danza se convierta en algo útil para algo
- Yo lo percibo más como una revolución de los cuerpos en el sistema adormilado que tenemos. Lo veo como elemento sanador socialmente: formas vinculares, formas de comunicación, diálogo y escucha, atención, meditativo, posibilidades artísticas...
- ¿Por qué tendemos a etiquetar cualquier práctica como válida para otro cierto método enseguida y no tomamos la importancia o significado de esa práctica en sí misma y valorarla como tal para ese fin concreto? Es decir, ¿por qué nada más ver atisbos de cualidades terapéuticas en el CI consideramos que ya es algo terapéutico y olvidamos rápidamente que cabe la posibilidad de que en la época que se originó fue una mera forma de expresión corporal que buscaba cierta exploración concreta? ¿Por qué no damos valor al CI por ser una forma de investigación y nada más, apreciando la esencia sin valores añadidos?
- Hay un artículo en el que se comenta que una madre utilizaba el CI para aliviar su depresión posparto\*. Esto me lleva a pensar: ¿Qué es terapia para cada uno? Puede ser que para alguien, realizar cualquier actividad que les saque de su rutina diaria ya es terapéutico. Por tanto, cada persona llega al CI desde una experiencia de autoconocimiento y exploración corporal/emocional diferente. Esto lleva a que, ciertas personas ya vengan, habiendo trabajado la autoindagación y atravesado miedos de relacionarse físicamente con otros cuerpos y otras personas lo hagan a medida que van conociendo el CI.

\*artículo:

<https://contactquarterly.com/cq/unbound/index.php#view=physical-therapy-by-campbell>

- Cada interacción tiene una integración posterior.