

DANZA CONTACT IMPROVISACIÓN

Para todos los niveles
Luciana Rago Ferrón

¿Qué es la danza contact improvisación?

La Danza Contact Improvisación es una vertiente de la danza posmoderna concebida originalmente por el coreógrafo estadounidense Steve Paxton en 1972, consolidándose inmediatamente junto a pioneras como Nancy Stark Smith. Esta práctica prescinde de coreografías preconcebidas y se fundamenta en el diálogo físico entre dos o más cuerpos en movimiento constante. La esencia de la disciplina radica en explorar las propiedades físicas del cuerpo y su interacción directa con el espacio, la inercia, el *momentum* y la gravedad, permitiendo que la composición formal emerja de la escucha sensorial mutua y de la respuesta cinética en tiempo real.

Según las definiciones de la revista especializada Contact Quarterly (co-fundada por Stark Smith y Lisa Nelson), el Contact Improvisación funciona como un sistema de movimiento en evolución donde el cuerpo aprende a liberar el exceso de tensión muscular y a abandonar la rigidez de la voluntad consciente. A través de las reflexiones publicadas por los propios bailarines en esta revista, la disciplina se consolida como una forma de investigación somática abierta a cualquier tipo de cuerpo, en la que la mente se entiende como una extensión del músculo y los puntos de apoyo se negocian horizontalmente. Las dinámicas habituales registradas en sus páginas —como el rodar, caer, balancearse cabeza abajo o compartir peso de manera fluida y con el mínimo esfuerzo muscular— no solo constituyen una técnica dancística, sino también una estructura social no jerárquica y una profunda meditación física basada en la confianza y el cuidado mutuo.

Destinatarios: jóvenes (a partir de 18 años) y adultos con o sin experiencia previa en esta danza.

Días propuestos: martes o jueves (según disponibilidad de la sala y a coordinar con los participantes):

Duración: 2 horas

Frecuencia: semanal

Estructura orientativa de cada clase

15 min · Llegada, respiración, percepción y calentamiento.
30 min · Práctica de un principio específico de esta danza.
30 min · Investigación individual y en parejas.
30 min · Improvisación guiada: dúos, tríos o grupo.
15 min · Pausa de integración y cierre.

Contenido generales por meses:

- Octubre: Atención a elementos esenciales como la respiración, los niveles del espacio, la kinesfera y los movimientos fundamentales de la columna para habitar la disponibilidad corporal.
- Noviembre: El enfoque se traslada a la movilidad de la columna y el uso de las espirales para aprender a entrar y salir del suelo reconociendo las fuerzas de inercia y rebote.
- Diciembre: Se explora el contacto físico mutuo a partir de la escucha corporal interna (piel, músculos y huesos), la negociación del peso en el abrazo y la alternancia de roles entre soporte y volador.
- Enero: Analizar la relación entre verticalidad y gravedad mediante el juego con la suspensión, la velocidad y la capacidad de compartir el peso sin colapsar.
- Febrero: El trabajo se centra en el uso de la mirada (tanto interna como periférica y proyectada) como herramienta activa para ampliar la atención y transformar la percepción del espacio compartido.



- Marzo: La propuesta evoluciona progresivamente desde el diálogo físico en parejas hacia la interacción en tríos y dinámicas grupales como el *Round Robin*, convirtiendo la danza en un ecosistema colectivo.
- Abril: Se investigan los propios hábitos corporales y clichés coreográficos para trascenderlos mediante la imitación, la contraforma y el juego de negociación, entendiendo la improvisación como flexibilidad en la toma de decisiones.
- Mayo: El programa concluye integrando todas las herramientas técnicas del curso (patrones, acústica y memoria del movimiento) para orientar la improvisación libre hacia una dimensión compositiva y poética.

Bibliografía:

Nancy Stark Smith y Lisa Nelson — Caught Falling: The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Forms of Improvisation

Steve Paxton — Material for the Spine

Daniel Lepkoff — The Movement of Attention

Daniel Odier — Despertar a la danza

William Forsythe — Improvisation Technologies: A Tool for the Analytical Dance Eye

Docente a cargo:

Luciana Rago Ferrón

(San Juan - Argentina, 1982)

@lucianaydanza

Bailarina, pedagoga, artista visual y profesora en Arte Dramático que ha consolidado su carrera en torno a la investigación del movimiento espontáneo y la danza como expresión poética. A lo largo de más de dos décadas de trayectoria, ha centrado su práctica artística y docente en el lenguaje del *Contact Improvisación*, construyendo un puente entre el cuerpo, el espacio y la creación espontánea.

Su sólida formación reúne las enseñanzas de prestigiosos referentes internacionales de la danza contemporánea y la improvisación. Se ha formado principalmente junto a Cristiane Boudlosa en el Espacio FCI de Madrid y con Linda Búfali en Italia. Su constante búsqueda y evolución técnica la mantiene vinculada al aprendizaje continuo, asistiendo actualmente a las clases de improvisación de Mónica Valenciano, y habiendo enriquecido su lenguaje corporal con maestros de la talla de Julyen Hamilton, Lucas Condró, Alessandro Rivellino, Katja Mustonen, Kira Kirsch y Rhea Volij, entre otros.

En el ámbito escénico, su experiencia abarca tanto la interpretación colectiva como la dirección en contextos globales. Ha formado parte de la compañía OmosUno en la pieza *El laberinto del eterno retorno* y de la compañía Lunatics en la obra *Mamita. oda a mi* que fue seleccionada en el Festival Nacional de Teatro organizado por el INT en Argentina.

Ha dirigido la performance de Susan Batu "Alicia" en el marco de las residencias internacionales de artistas de Tao Hua Tan en Anhui, China. Asimismo, participó en la creación de una performance *site-specific* dirigida por Iwona Olszowska en el emblemático parque Łazienki, presentada durante el 15.º Festival de Contact Improvisación de Varsovia, Polonia.