

para Margheritta,

Partitura de tríos, entrada en calor

*apertura de los sentidos a través del toque y la respiración
escucha profunda a travez de la conexión física y consciente
profundización en la mirada interna a partir de la conexión del trio
sofisticación en el uso de las manos, como extremo sensorial y de percepción
calentar el sentido del toque a través del contacto consciente
investigación de las articulaciones y espacios de conexión interna
observación profunda del nivel articular
liberación de energía innecesaria
desbloques energéticos a través del sentir y hacer grupal
convivencia experiencial - experiencia sensorial - sentir grupal
ampliar la conciencia intuitiva a través del toque
concientizacion del potencial fisico
pasar tiempo juntos*

Partitura de tríos:

EL QUE RECIBE - 1 solista (asistido)

LOS QUE DAN - 2 testigos (asisten)

Duración: ideal 2 horas - 3 roles, cada rol 30-40 min aproximadamente

Dinámica de acción de la partitura de tríos:

1er rol, el que recibe,

ojos cerrados - acostado en forma de una estrella de mar - profundiza en la respiración - en la conexión de su peso con la tierra - sentir la tierra recibiendo el peso (GRAVEDAD) - sentir la tierra empujando hacia arriba (EXPANSION - INHALACION)

Foco del que recibe:

expandir el espacio interno, ampliar la escucha de su propia respiración, NO SER PASIVO en la recepción, conectar, dejarse tocar para suavizar, limpiar energía estancada, SANAR, observarse desde el tope de la cabeza hasta el coxis, liberando la energía por los 6 extremos (cabeza, coxis, 2 manos y 2 pies).

Movimiento:

recibe activamente, hasta que los asistentes terminan la manipulación, solo se moverá los últimos 5 minutos de la partitura, sin objetivo mas que llegar a la vertical, a sus dos pies, en búsqueda de un movimiento continuo, fluido, suave y sobretodo primitivo, básico, no se busca bailar sino sentir, dejar que el movimiento surja desde el interior como potencial físico, básico, primitivo y ancestral. NO HACER, dejar que la tierra entre y que lo recibido se manifieste. dejar que las cosas pasen. no empujar. no interferir.

los que asisten,

ojos abiertos, columnas expandidas, la energía desde el centro hacia las manos, columnas conectadas al espacio, ampliación interna.

Foco del que da:

expandir el espacio interno, crear conciencia a través del toque, las manos como una extensión de sus propias columnas. generar conciencia del toque a travez de la suavidad y el contacto con la piel (órgano mayor del cuerpo). maximizar la escucha sensorial. respirar, ampliar los rangos de inhalación y exhalación. ser generosos en el toque, atentos a sus propias columnas, tocar un extremo (brazo o piernas) es como tocar sus propias columnas, sus propias espinas.

Movimiento:

consisten en el trabajo a partir del toque y la exploración física a nivel profundo en fascias, articulados, huesos, fluidos, etc. No mover la columnas de los que reciben, se trabaja en los extremos para dejar justamente que la tension, presión, etc que haya en las espinas salga a

través de las terminaciones, de los extremos. cuidar siempre de este factor. se liberan los extremos de la tierra (brazo-manos y piernas-pies).

1er movimiento, EL QUE RECIBE, recibe activamente con ojos cerrados y columna apoyada en la tierra en forma de una estrella de mar, profundizando en su propia respiración, LOS QUE ASISTEN, dan activamente. Manos mágicas, manos de pianista, manos que simulan la caída de la nieve, manos que no desean nada, manos que son orejas, lenguas, ojos y nariz, manos que tocan y escuchan, manos que conectan nuestra energía vital con los otros, desde el centro hacia los extremos. manos que se adaptan por su propio peso... el movimiento simula nuestra respiración, al inhalar las llevo hacia arriba, dibujando la inhalación y al exhalar dejo que ellas se posen en el cuerpo del asistido sin manipularlas, dejando que se adapten al que recibe (como un pianista en las teclas del piano). INTENTAR NO MIRAR LO QUE TOCO, dejar que ellas me guíen y me lleven. como lenguas, como oídos.

2do movimiento, Rock-in, Rock and Roll. Roquear la tierra, balancear el cuerpo del compañero, observar la simpleza con la que el cuerpo se conecta a la tierra a travez de ese hilo invisible (LA GRAVEDAD). observar que el vinculo es ligero y que el peso es ligero, que la gravedad nos permite permanecer en esta tierra y nuestra arquitectura articular, estructural y material nos deja Rockear, nos permite balancearnos y mecernos en la tierra de manera fácil y suave. Los asistentes deben trabajar siempre en conjunto, es un trabajo COLABORATIVO, buscando que este mecer pueda llegar a cada extremo el cuerpo, entendiendo la estructura como una unidad, NO buscar mover partes (el brazo, la pierna, las costillas, etc). Pensar en los huesos en moverlos suavemente para que las tensiones innecesarias salgan del cuerpo, se libere, se expanda el espacio interno y el que recibe puede sanar, limpiarse, oxigenarse con aire nuevo. soltar esos espacios tensos. dejar que los líquidos del cuerpo se relajen, dejando que los líquidos circulen y bañen todo el cuerpo sin presión, sin tension. que los órganos vitales encuentren mas espacio, que esos líquidos suavicen a los órganos. SOMOS 70% agua y otros fluidos, suavizar el interior por la simple expansion de la vida. el cuerpo siempre quiere sanar. necesitamos de los otros para hacerlo. la sanacion nunca es individual, NO podemos saber sin la ayuda del otro.

3er movimiento, un asistente en continuidad del Rock-in buscara un extremo (pierna) y el otro en oposición, diagonal buscara otro extremo (brazo). Si un asistente coje la pierna derecha y el otro asistente cojera el brazo izquierdo. buscando oponer la acción.

el que coje el **brazo**, deberá hacerlo desde los omoplatos, desde la escápula, sosteniendo el peso, liberando las tensiones, irá desde esa espalda hacia las clavículas, hombro, codo, hasta llegar a las manos y los dedos de las manos. (cuidando no alterar la columna del que recibe - ser cuidadoso). seguir enfocando en la exploración y NO MANIPULAR, no es hacerle algo al otro. es escuchar lo que el compañero necesita, sin olvidarse de uno mismo, no es ser solo generoso. saber que si uno no se escucha no puede escuchar a los demás. recordar siempre la expansión de las columnas y que NO ES NECESARIO MIRAR LO QUE UNO TOCA. estar en una experiencia total, NO FOCALIZAR en la acción sino en la experiencia, estar en la experiencia ya manifiesta la acción en si. "awareness" significa estar abiertos, atentos y no cerrarse a hacer una acción. poder llegar a lanzar el peso de ese brazo, soltarlo al espacio. se puede jugar con las curvas naturales del brazo, liberar a travez de la presión en la materia las tensiones acumuladas. apretar, mover, jugar con el extremo. el que coje **la pierna**, pensar en la pierna como si sostuviera su propia columna, cuidar de las rodillas por detrás del hueco popliteo. explorar el peso, observar las articulaciones, cada uno puede utilizar la información que trae, pero el toque debe ser como si uno nunca hubiera tocado una pierna, dejar que las manos o cualquier parte del cuerpo que quiera usar para tocar este conectado. Sacar los ojos de lo que toco y poner todos los sentidos en ellos. liberar las tensiones, los espacios obstruidos, revisar el peso de la pierna. suavizar la musculatura desde el sacro hacia los pies, estirar, flexional, torsionar sin alterar la columna del que recibe.

4to movimiento, juntos los dos asistentes respiran llevando una pierna y un brazo hacia el centro y hacia arriba (sin alterar las columnas de los que reciben) y al exhalar expandir desde el centro en esa diagonal (pierna derecha y brazo izquierdo) los extremos. repetir la acción 2 veces.

5to movimiento, por segunda vez, buscando a través del Rock-in, Rock and Roll. roquear la tierra, balancear el cuerpo del compañero, buscar esa UNIDAD de la estructura. ir desde lo pequeño a lo grande, rápido y lento. para que el que recibe pueda experimentar la unidad. ir desde el tope de la cabeza hasta los pies. viajar en el Rock in por toda la estructura buscando desbloquear lo bloqueado, sanar, liberar, expandir, aliviar, crear consciencia y sobretodo UNIDAD en el balancear.

6to movimiento, alternar la experiencia , si el asistente estuvo en una pierna, estar ahora en el brazo para tener una nueva experiencia con un extremo diferente. desde el Rock-in a liberar el extremo. Uno una pierna el otro/a en el brazo. repetir lo visto en

el movimiento numero 2.

7mo movimiento, se repite el movimiento 4, Juntos los dos asistentes respiran llevando una pierna y un brazo hacia el centro y hacia arriba (sin alterar las columnas de los que reciben) y al exhalar expandir desde el centro en esa diagonal (pierna derecha y brazo izquierdo) los extremos. repetir la acción 2 veces.

8vo movimiento, para terminar la secuencia de toque se PEINAN LOS HUESOS, suavemente pasamos las manos por las lineas de los huesos, desde el tope de la cabeza hacia los pies, varias veces, como si penaríamos la piel, plancharamos la estructura interna, suavizando la piel externa, liberando las ultimas tensiones, soltamos suavemente sin presión siguiendo la linea de los huesos. dejamos que el compañero respire, observe, le damos espacio para que escuche esa expansion, esa sensación profunda de suavidad interna, el espacio interno y externo. dejar que la energía trabajada en la recepción SALGA, SE EXPANDA y mueva. DEJAMOS solos a los que reciben. les damos un momento de soledad, de libertad.

9no movimiento, EL SOLISTA-EL QUE RECIBE SE MUEVE (puede haber música suave de fondo, un paisaje, un sonido, nada que altere la experiencia. la experiencia en si es de escucha, no buscar efecto sino un poco mas de contención a la acción - un paisaje sonoro) EL QUE RECIBE, el solista, utilizara la energía recibida para moverse con ojos cerrados. intentara dejar pasar los primeros impulsos de movimiento, no a la primera, no a la segunda, no a la tercera, quizás a la cuarta o quinta necesidad de movimiento, escuchara y accionara. buscara que ese movimiento sea básico, primitivo, no racional, se mueve desde el cuerpo físico y no solo del psíquico o racional. buscara una imagen vacía. a partir de su propio peso dejara que el cuerpo en UNIDAD y en CONTINUIDAD busque ir a estar de pie. a la verticalidad (5 minutos aproximadamente para llegar). si se mueve el pie, se mueve la rodilla, se mueve la cadera, se mueven las costillas, se mueve el plexo, se mueve el cuello, se mueve la cabeza, se mueven las manos. todo a la vez, como un TRAJE, como un TODO CONTINUO, como ser de un SOLO COLOR, de un SOLO HUMOR. Un estado total.

recordar la respiración, recordar no empujar, recordar el espacio interno expandido, energía saliendo, tierra chupando el peso, material física expulsada de la tierra. ahi sucede el movimiento. en los espacios :entre". entre el ejercicio y el hacer, entre la mano derecha y la mano izquierda, entre el tope de la cabeza y el coxis, entre el suelo y el techo, entre el cielo y la tierra, entre mis compañeros y yo. entre el adentro y el afuera. entre la vida y la muerte. LOS QUE ASISTEN, simplemente acompañan con un leve toque de manos

esporádicamente, cuidando y recordándole al que recibe que están cuidados y no solos. No obstaculizan, no modifican el movimiento expansivo del que recibió. Es solo un recordatorio. Son como pasajeros en un taxi. todo lo dicho anteriormente puede ser recordado todo el tiempo. NO CERRAR. estar atentos a sus propias columnas, respirar, observarse, mirar con todo y no solo con los ojos. estamos conteniendo no diciendo. no haciendo. presentes. TESTIGOS. explicar que contener no es agarrar, que lo que nos atraviesa y no sostenemos nos fortalece. trabajamos desapegarnos todo el tiempo..

Final de la partitura, detener, pausar el movimiento dejar que el SOLISTA el RECEPTOR vuelva suavemente a la tierra se acueste y los ASISTENTES depositen en cualquier parte del cuerpo su propio peso, que todo el peso descanse, ayudando al receptor a dejar ir la experiencia.

el receptor cuando crea que es suficiente y en su propio tiempo, y al estar por debajo de los asistentes deberá moverse para así sacarse de arriba de su estructura el peso de los asistentes. de esta manera se da por terminada la experiencia.

se pueden dar 2-3 minutos para hablar suavemente de la experiencia o bien, inmediatamente cambiar en SILENCIO y manteniendo el estado, cambiar el rol para volver a comenzar toda la secuencia. (yo prefiero esta segunda) pero debemos escuchar la necesidad del grupo y no quedarnos con la tarea. es importante tener una dirección clara, objetivo pero como guías mantenernos atentos a la necesidad grupal.

resumen de los movimientos

1. Manos de pianistas, manos que no desean nada
2. rock-in
3. trabajo de extremos manos y pies
4. inhalación y exhalación de los extremos
5. rock-in
6. inhalación y exhalación de los extremos
7. peinar los huesos
8. movimiento del receptor hacia la vertical, los asistentes acompañan
9. depositar el peso del cuerpo en el solista antes de cambiar el rol

Martin Piliponsky