

CONTACT IMPROVISATION

SEGURIDAD Y COMODIDAD EN UNA JAM

Éstas son algunas pautas importantes para disfrutar la danza:

1. Calienta bien y/o entra paulatinamente en la danza.
2. Mantén la atención en tus límites, cuida y comunica cualquier lesión o parte sensible; respeta también los deseos y límites de tus compañeros.
3. Bebe mucha agua si es preciso.
4. Permítete descansar si estás cansado o abrumado. Está bien sentarse y mirar.
5. Cuando quieras abandonar la danza guarda respeto por los que siguen bailando, entre todos mantenemos la danza.
6. Si no quieres bailar con alguien no bailes, no necesitas ninguna razón o excusa, cuando quieras puedes detener la danza.
7. Comunica de una u otra forma si quieres ir más lento, si hay demasiado peso sobre ti o si te sientes inseguro física o emocionalmente. Para cuando quieras.
8. El Contact puede ser muy íntimo. Con el tiempo se aprende a utilizar todas las partes del cuerpo, incluso en formas que podrían considerarse inapropiadas en otro contexto.
9. Mantén los ojos abiertos en todo momento, practica la visión periférica y estate atento a todas las personas que te rodean.
10. No uses joyas colgantes como pendientes, relojes o pulseras con los que se pueda lastimar alguien o tú mismo. Usa ropa cómoda, las rodilleras pueden ayudar.
11. Ten cuidado con el acaparamiento de tu pareja, especialmente de las manos y los pies que tienen que estar siempre libres para usarse de tren de aterrizaje, la restricción puede causar accidentes.

Definición y pautas traducidas y modificadas de www.contactfestival.de elaboradas por la *Association for the developmental of Contact Improvisation, Freiburg*.