

CONTACT IMPROVISATION  
FORMACIÓN ANDALUZA



UN ESPACIO PARA EL APRENDIZAJE,  
INVESTIGACIÓN, PRÁCTICA Y PROMOCIÓN  
DE LA DANZA CONTACT IMPROVISATION  
EN LA COMUNIDAD ANDALUZA



## PRESENTACIÓN

Conocí la danza Contact Improvisation (CI) hace 16 años mientras realizaba una beca de estudios en danza contemporánea en Sevilla, dentro del espacio Endanza. Entonces, Federico, un profesor italiano nos ofreció una serie de clases magistrales, las cuales me dejaron fascinado.

Después de formarme en danza contemporánea durante casi 3 años en el Centro Andaluz de Danza, con formación en técnicas de danza moderna como Graham, Limón o Cunningham, descubrir el CI fue abrir una puerta a otras formas de moverme y expresarme, más orgánicas y divertidas que las que había aprendido hasta entonces.

Pero fue durante mi último año formativo en Tanzakademie Balance 1, Berlín, cuando pude adquirir y profundizar en el CI, en su aspecto más técnico, pedagógico y performativo, y reconocer su capacidad para expresar, transformarse y fusionarse con otras danzas y disciplinas corporales, artísticas y expresivas. Incluyendo aquellas que contienen un alto contenido psicoemocional.

Desde 2009, comencé a ofrecer espacios para el aprendizaje y práctica y del CI, como clases, talleres, jams y seminarios, hasta el día de hoy, a través de la CI Formación Andaluza.

# INTRODUCCIÓN

## ¿QUÉ ES LA DANZA CONTACT IMPROVISATION?

### **Un poco de historia**

La Improvisación de Contacto (en inglés Contact Improvisation - C.I.) nace en 1972 en los Estados Unidos como resultado de un estudio de movimiento que idea Steve Paxton, bailarín y coreógrafo estadounidense. Paxton había sido integrante de un movimiento de danza democrático que surgió a principios de los años sesenta, Judson Dance Theater, que incorporaba movimientos cotidianos como caminar, sentarse, estar de pie y acostarse.

El movimiento retó de manera radical la definición convencional de la danza. Más tarde, él y algunos otros miembros del movimiento se unieron para formar un colectivo de danza improvisada llamado, Grand Union. Para Magnesium el artista juntó algunos miembros del colectivo, entre ellas Nancy Stark-Smith o Lisa Nelson. La continuación de este estudio la presentó con el nombre de Contact Improvisation.



## ACERCA DEL CI

### ¿QUÉ ES LA DANZA CONTACT IMPROVISATION?

Es un estilo de danza contemporánea donde dos personas dialogan a través de sus cuerpos con el fin de bailar de manera improvisada usando los puntos de contacto entre ambos cuerpos.

Sus principios básicos se basan en el contacto, el peso, el momentum y la improvisación. Por eso, para bailar contact improvisation son importantes tanto la consciencia como la escucha corporal, del propio cuerpo y el de los demás.

Aunque al comienzo la Danza CI perteneciera a un ámbito mas amplio de la investigación en danza, a lo largos de los años se ha ido desarrollando un aspecto técnico y pedagógico, diverso y multidisciplinar que ha sido enriquecido tanto por sus creadores como por muchas de las personas que han incorporado su experiencia la transmisión de esta danza.

La Danza Contact Improvisation se suele desarrollar en espacios no académicos y mas frecuentemente, en espacios colectivos inclusivos y accesibles, más alejados de requerir una excelencia o profesionalidad en danza.



---

# PROGRAMA

El programa formativo está diseñado para el aprendizaje, práctica e investigación de la danza contact improvisation, e incluye un modelo pedagógico en danza, técnico y experiencial, dentro de una metodología del Contact Improvisation (CI), con un enfoque somático-sensorial, que se aplica a todos los niveles de conocimiento.

El programa tiene una duración de **2 años**, articulado en 2 niveles:

- **1er Año. Nivel Básico**
- **2do Año. Nivel Avanzado**

Ambos niveles a su vez, están articulado en 3 módulos por nivel:

- **Nivel Inicial - Cuerpo en Gravedad (Octubre a Diciembre)**
- **Nivel Intermedio - Cuerpo en Contacto (Enero a Marzo)**
- **Nivel Avanzado - Cuerpo en Improvisación (Abril a Junio)**

Cada módulo consta de 1 taller mensual, y 2 clases + jams.



# OBJETIVOS Y CONTENIDOS



Este programa está diseñado para crear un espacio donde los alumnos/as aprenden, profundizan o investigan dentro de las bases del CI. Un espacio donde el alumno incorpora la técnica, los principios y aplicaciones del CI, a través de un proceso didáctico integral, que incluyen el desarrollo de las capacidades físicas y la sabiduría corporal, para una buena comprensión y expresión de esta danza.

Los contenidos, la pedagogía y la estructura que ofrecen las clases, talleres e intensivos se aplican teniendo en cuenta el interés y la responsabilidad personal y corporal de cada alumno/a por el aprendizaje, creando un entorno de confianza que tienen en cuenta los ritmos vitales de sus participantes y las dinámicas de grupo.

# OBJETIVOS 1

## ¿QUÉ ENCONTRÉ EN ESTA DANZA Y CÓMO ME SIRVIÓ?

Cuando conocí el CI estaba en un momento vital de cambio a nivel formativo y personal. Realizaba mis estudios en danza contemporánea y también me formaba en Terapia Gestalt, sumado a otros trabajos que me ayudaban en mi independencia y a una relación sentimental turbulenta, soportaba altos niveles de stress y ansiedad, que me impedían sentirme tranquilo y en paz conmigo y en las relaciones con los demás.

La danza CI me sirvió para encontrarme conmigo y con otras formas de expresar a través de la danza las tensiones a las que me había sometido, y descubrí otra manera de conectar y relacionarme con los demás. Aprendí a bailar con más escucha, decisión y determinación una técnica de danza con las que exploraba otras formas de expresión vinculadas a las artes escénicas y expresivas.

## ¿EN QUÉ Y CÓMO TE PUEDE AYUDAR ESTA FORMACIÓN?

El CI es una técnica que más allá de su aspecto técnico. Crea un espacio que refleja la vida en una dimensión y contextos concretos que puede amplificar y clarificar lo que nos ocurre en nuestra vida en la cotidianidad. En ese sentido, dentro de la formación, puedes integrar y usar el contact como una herramienta para el autoconocimiento y la mejora en las relaciones personales. Encontrar beneficios en diferentes aspectos como:

- La comunicación no verbal y la resolución de conflictos interpersonales.
- La toma de consciencia corporal y del movimiento como herramientas para tu desarrollo personal.
- Aprender herramientas y recursos que favorecen la capacidad y habilidad para expresarse y aplicarlas en otros contextos personales o profesionales.





## OBJETIVOS 2

- La transmisión de conocimientos técnicos, teóricos y prácticos en un marco accesible a todos los niveles de conocimiento.
- Estudiar aspectos técnicos de improvisación y contacto de la Danza Contact Improvisation y el 'Partnering', la Danza Contemporánea, la improvisación en danza, y otras materias que derivan de la investigación del movimiento y el contacto.
- Observar y valorar la repercusión del trabajo con el contacto y la interdependencia con otros cuerpos a la hora de crear movimiento.
- Potenciar el estudio, la práctica y el aprendizaje de la danza CI dentro de un enfoque formativo que incluyen a las artes del cuerpo y el movimiento.





## CONTENIDOS

- Trabajo con peso, equilibrio, tensegridad, apoyos e impulsos y la relación con el suelo.
- La escucha y la mirada como forma de contacto, la consciencia y memoria corporal, la práctica y su incorporación en lenguaje dancístico del alumno/a.
- Las interdependencias en el intercambio de peso, el apoyo mutuo, la preparación de cargas, estímulos y vectores de movimiento, las fuerzas del cuerpo, el contacto, caídas y rodadas, inversiones, giros y el intercambio de energía constante.
- Niveles de tensión y circulación del movimiento, tono muscular, ecología del movimiento. (Sistema CVP y las extremidades).
- Motor y pausa, el pulso del movimiento.
- El bailarín de Contact Improvisation y el acto escénico. Prácticas e investigaciones dentro de un marco escénico específico.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN?



Esta formación reúne a todas aquellas personas que desean adquirir los conocimientos en materia de Danza Contact Improvisation en una formación de 2 años de duración que alcanza a toda la comunidad andaluza, independientemente de la provincia que vengas. CIFA está dirigido a todas los profesionales o estudiantes de:

- Danza
- Teatro
- Educación Física
- Expresión corporal
- Artes escénicas
- Educadores o trabajadores sociales
- Psicoterapeutas
- Sanitarios
- Facilitadores de grupos, etc.

# MÓDULOS Y TALLERES

## MÓDULOS

Cada año formativo esta dividido en un total de 3 módulos, y cada módulo comprende un nivel de conocimiento divididos en:

- 1ª MÓDULO Cuerpo en Gravedad - Bases y principios del CI.
- 2ª MÓDULO Cuerpo en Contacto - Desarrollo, práctica e investigación del CI.
- 3ª MÓDULO Cuerpo en Improvisación - Metodología, didáctica y otras aplicaciones del CI.

Cada módulo a su vez está dividido en 3 talleres, 2 talleres intensivos y un taller temático, y 2 clases + jam por mes:

### CUERPO EN GRAVEDAD (Octubre - Noviembre - Diciembre)

- Intensivo / INICIACIÓN AL CONTACT IMPROVISATION / Sáb 22
- Intensivo / IN- PULSOS / Sáb 12
- Taller Temático / MOMENTUM. ESCUCHA, PESO Y EQUILIBRIO / Sáb 10 & Dom 11

### CUERPO EN CONTACTO (Enero - Febrero - Marzo)

- Intensivo / CENTROS COMPARTIDOS / Sáb 21
- Intensivo / EL CUERPO ALEATORIO / Sáb 11
- Taller Temático / FLOW WITH THE GO / Sáb 4 Y Dom 5

### CUERPO EN CONTACTO (Abril - Mayo - Junio)

- Intensivo / PRÁCTICAS SUMERGIDAS / Sáb 15
- Intensivo / REVELACIONES Y DESVELACIONES / Sáb 6
- Taller Temático / APOYO MUTUO / Sáb 3 y 4 Dom

Todos los talleres intensivos tienen un horario de Sábado de 10 a 19h.

Todos los talleres temáticos tienen un horario de Sábado de 10 a 19h y Domingo de 10h a 14h.

# MÓDULO

## CUERPO EN GRAVEDAD / Octubre - Diciembre

Diseñado para iniciarse en la danza contact improvisation a través de:

- Los fenómenos naturales como la gravedad, el impulso, la fuerza, el peso, la masa, el equilibrio, el contacto, etc.
- La autorregulación orgánica o la ecología energética y del movimiento.
- La disolución natural de los roles de género y las jerarquías.
- La responsabilidad personal y de grupo.

En este módulo exploramos los principios básicos para la práctica del CI, partiendo de la respiración, la consciencia corporal y el movimiento orgánico y biomecánica, a través de la cual reconocer nuestros patrones de movimiento e incluimos los fenómenos naturales presentes en nuestro cuerpo, el movimiento y el contacto.

Aplicaremos ejercicios y dinámicas corporales que forman parte de la técnica del CI, que nos ayudarán a desarrollar nuestra habilidades corporales y ampliar nuestra capacidad de escucha, expresión y relación con el espacio y los otros cuerpos.

Observaremos qué roles ocupamos dentro de la danza con los otros cuerpos y como estos disuelven naturalmente los géneros y las jerarquías.

Indagaremos en la responsabilidad personal y grupal dentro de la práctica.



# MÓDULO

## CUERPO EN CONTACTO / Enero - Marzo

Diseñado para adentrarse en el desarrollo, práctica e investigación danza contact improvisation a través de:

- Dinámicas y técnicas corporales específicas donde explorar las estructuras internas y externas que construyen la base de la movilidad.
- La composición de cuerpos en movimiento a través de prácticas somáticas y sensoriales que estudian la relación del cuerpo en contacto con otros cuerpos.
- La exploración de espacios de danza en solos, duos, tríos y grupos usando partituras de improvisación e investigación del movimiento y el contacto.
- La creación de un espacio de práctica JAM y los códigos implícitos para un espacio de responsabilidad personal y grupal.

En este módulo nos sumergimos en el aprendizaje del CI, desde la práctica e investigación, para desarrollar un lenguaje de danza particular e inclusivo con la expresión y fisicalidad de cada alumnos/as. Tomamos el cuerpo y el movimiento como un campo de estudio, que se abre a nuevas posibilidades de abordar su potencialidades y diversas formas de expresión dentro del CI.

Aplicaremos diferentes dinámicas que provienen de la danza contemporánea, prácticas somáticas y sensoriales, modelos de estudios de las artes del cuerpo y el movimiento.

# MÓDULO

## CUERPO EN IMPROVISACIÓN / Abril - Junio

Diseñado para integrar los conocimientos que derivan de los 2 módulos anteriores y adquirir las herramientas y capacidades para su aplicación:

- Estudio teórico-práctico de una metodología del contact improvisation.
- Observación y estudio de los métodos, técnicas y herramientas para la enseñanza-aprendizaje del contact improvisation.
- Fuentes y aplicaciones del CI en el ámbito de las artes escénicas y expresivas, la psicología, la sociología, la política, etc.
- Otras propuestas y derivas para la integración y evolución del contact improvisation en un contexto personal/grupal de carácter local, natural y transfronterizo.

En este módulo integramos las capacidades y potencialidades del alumno/a para su posterior disfrute y desarrollo dentro de su campo de aplicación y posibilidades.

Generamos espacios específicos para observar los cambios que han ocurrido en el alumno/a durante la formación, permitiendo que estos sean parte de su recorrido y del cruce con otras necesidades, deseos e intereses personales o profesionales.

Acompañamos el proceso de evolución del aprendizaje del alumno/a hasta su certificación dentro de la CI Formación Andaluza.



## Caleandario clases y jams 2022/23

Viernes de Octubre, Mayo y Junio - 19h a 22h

Viernes de Noviembre a Abril - 18h a 21h

- OCTUBRE - 14 & 21.
- NOVIMEBRE - 11 & 25
- DICIEMBRE - 9 & 16
- ENERO - 13 & 27
- FEBRERO - 10 & 24
- MARZO - 10 & 24
- ABRIL - 14 & 21
- MAYO - 5 & 19
- JUNIO - 2 & 16

Todas las Jams de este ciclo 2022/23 tienen lugar en **Estudio 35, Corralones del Pelicano 35, Sevilla.**

Desde CIFA recomendamos asistir con ropa cómoda para bailar, rodilleras, agua, y un cambio de ropa si fuera necesario si sudas en exceso.



## TARIFAS 2022/24

**MATRICULA ALUMNOS CIFA - 70€**

### **CLASES + Jams**

- CLASE SUELTA + JAM - 12,00€
- CLASE + JAM ALUMNO/A CIFA - 10,00€

### **FOCUS Jams**

- JAM SUELTA - 8,00€
- JAM ALUMNO/A CIFA - 6,00€

### **TALLERES INTENSIVOS**

- TALLER INTENSIVO - 90,00€
- TALLER ALUMNO/A CIFA - 70,00€

### **TALLERES TÉMATICO**

- TALLER TEMÁTICO - 120,00€
- TALLER ALUMNO/A CIFA - 90,00€



# MATRÍCULA E INSCRIPCIONES

## FUNCIONAMIENTO INTERNO

El programa formativo de CI Formación Andaluza tiene una duración de 2 años con un total de 300 horas. Este programa formativo está dividido en 2 niveles:

**1er Año. Nivel Básico** - 150 horas de formación.

**2do Año. Nivel Avanzado** - 150 horas de formación.

Cada nivel está dividido en 3 módulos, uno inicial, uno medio y uno avanzado, con un total de 50 horas de formación cada módulo.

Esta estructuración del programa formativo permite al alumno/a realizar la formación por módulos independientes, pudiendo incorporarse a cada módulo a lo largo del año formativo, sin necesidad de haber realizado los módulos anteriores.

De esta manera el alumno podrá matricularse para el programa formativo del año completo o podrá hacerlo por módulos. La matriculación para ambas opciones es la siguiente:

- Matrícula año completo: 150€
- Matrícula por módulo: 60€

El formación completa transcurre de **Octubre a Junio**.

La formación por módulos es trimestral:

**1er Módulo** - Octubre a Diciembre.

**2do Módulo** - Enero a Marzo.

**3er Módulo** - Abril a Junio.

La matriculación deberá ser abonada al comienzo de la formación o de un módulo.

# MATRÍCULA E INSCRIPCIONES

## FUNCIONAMIENTO INTERNO



### PAUTAS DE GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO INTERNO

- 1.El pago de la mensualidad se realiza independientemente de la asistencia y debe ser efectuado **antes del día 10 de cada mes.**
- 2.Comunicar lo antes posible la falta de asistencia en caso de baja. Si ocurre antes o dentro del mes corriente, **el alumno/a abonará el mes íntegro** correspondiente a ese mes.
- 3.No se harán devoluciones de la mensualidad.
- 4.Los alumnos/as que no puedan asistir a algunos de los talleres, intensivos o temáticos, disponen de otras opciones de talleres organizados por CIFA, donde podrán recuperar las horas no realizadas.
- 5.CIFA se compromete a avisar a los alumnos del computo de horas realizadas y de sus horas restante para la certificación.
- 6.Se ruega **puntualidad** a la hora de asistir a todas las actividades de la formación.

# PREGUNTAS FRECUENTES Y DE INTERÉS



- **¿Tengo que pagar la mensualidad aunque no asista al taller?**

Sí, es necesario pagar la mensualidad aunque no asistas al taller. Es una pauta del funcionamiento interno para los alumnos matriculados.

- **¿Puedo recuperar los talleres a los que no he asistido?**

Sí, puedes recuperarlo asistiendo a otros talleres u actividades de CI que tienen lugar a lo largo del año fuera del calendario de la formación o asistiendo a los talleres del ciclo formativo del año siguiente.

- **¿Tengo que volver a pagar los talleres de recuperación para terminar la formación?**

No, no es necesario pagar 2 veces un taller. El pago queda acumulado para cuando puedas recuperar ese taller.

- **¿Se devuelve la matrícula si tengo que dejar la formación?**

No, la matrícula sirve para afianzar el compromiso del alumno con la formación.

- **¿Puedo realizar un solo módulo de la formación?**

Si, la estructura del programa formativo por módulos permite hacer la formación por módulos independientes.

# EQUIPO CIFA



## FÉLIX ARJONA

**Bailarín y coreógrafo. Docente de danza contemporánea y contact improvisation (CI). Terapeuta Gestalt y del movimiento. Profesor de Yoga.**

Formado durante 3 años en el Centro Andaluz de Danza. En 2006 obtiene una beca anual en Endanza, y termina su formación en TanzAkademie Balance 1, Berlín.

Hasta 2011 Félix imparte talleres de CI en Berlín. En 2011 regresa a España y se sigue formando en CI hasta la actualidad.

Desde 2011 mantiene activa la comunidad de CI en Sevilla, y participa como docente en la Universidad Pablo Olavide, las Cías. DanzaUna y Danza Abierta en la Univ. de Costa Rica, Desert Contact Almeria, Asturias Contact Festival, Contact & Flow Andalucía, Cardedeu Contact Festival, Luz del Sur o SOMA&Play 2019/20/21/22

Félix es fundador junto a la bailarina y coreógrafa Dasha Lavrennikov de SOMA&Play. Investigación y creación a través del movimiento, el contacto y la improvisación.

<https://felixarjona.com/>




# MAS INFORMACIÓN Y CONTACTO

---

Para más información y contacto:

<https://felixarjona.com/contact-improvisation-2/>

 [ciformacionandaluza@gmail.com](mailto:ciformacionandaluza@gmail.com)

 +34 622 170 516 Félix

 CI Formación Andaluza

 @ciformacionandaluza



Contact

Improvisation

Formación

Andaluza