

Acción Primitiva

PRIMOST, Valeria / valeriaprimost@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: investigación – movimiento – integración – técnica Alexander - artes marciales – taoísmo – danza – improvisación – performance – práctica – ritual - técnica*

› **Resumen**

Acción Primitiva es un abordaje a la investigación del movimiento que se nutre de diversos métodos de improvisación en danza, la Técnica Alexander y el Kung fu Interno Taoísta, hacia la investigación del movimiento y el proceso creativo.

A través de esta práctica que integra el entrenamiento psicofísico, la ampliación de posibilidades anatómicas y perceptivas y el proceso creativo, aclaramos las continuidades intrínsecas entre la elasticidad de los tejidos internos y la elasticidad del espacio y el tiempo, la solidez de los huesos y la de una estructura conceptual de obra, la fluidez de nuestros líquidos internos y la de nuestra comprensión y lectura del entorno, la espiralidad de nuestra arquitectura anatómica, la de la relación de los cuerpos en el espacio y la temporalidad no lineal de la obra escénica.

Teniendo como eje la exploración de actividades que yo llamo primitivas - como el rebote, el movimiento espiral, la actividad de la columna, el ataque y el retroceso, el bostezo, la respiración, los distintos usos de los ojos y modos de contacto, la imitación, e.o. – y despojándonos de modelos preconcebidos sobre lo que debe hacer un cuerpo, se propone un cierto reseteo identitario, un recurso pre-dancístico que a partir de la experiencia profunda de conexiones internas y reflejas nos ofrece una base orgánica que nos atraviesa más allá de estéticas, conceptos y dramaturgias, permitiéndonos acceder a otras lógicas de creación.

En esta búsqueda se comienzan a definir ciertos marcos y dispositivos que se encuentran siempre en proceso de cambio con cada nueva experiencia. Estos dispositivos parecen proponer una concepción ambigua y difusa del evento performático, que sigue siendo también una práctica y podría convertirse en un ritual.

› **Introducción**

Acción Primitiva se inicia de forma más o menos consciente en el año 2008, en que comencé a usar la actividad del rebote como un medio de entrenamiento personal. Desde el comienzo rebotar aglutinó una diversidad de beneficios para mi entrenamiento: comenzando por la actividad cardiovascular, la presencia atencional, la liberación de la fascia a partir de la conectividad de toda la estructura deshaciendo tensiones innecesarias y habilitando posibilidades de resistencia, elasticidad y movilidad allí donde antes no estaban. Simultáneamente su práctica comenzó a abrir un camino en el registro del potencial creativo de esta actividad, proponiendo una presencia distinta con cada nuevo rebote según fuera modificando la arquitectura del cuerpo a partir del viaje asimétrico del peso a través de toda la estructura y en todas las direcciones.

Luego de un año de práctica e investigación, este dispositivo se convirtió en el eje de mi proceso creativo en la colaboración con la compañía MIKS de Londres, participando en la creación de la obra FEVER en residencia en el Laban Center de Londres (2009-2010). En este proceso se sumó al acto de rebotar, el acto de imitar, emergiendo este también como un dispositivo detallado de entrenamiento y performance a medida que el proceso creativo avanzaba. Ambos dispositivos fueron ejes de mis dos obras : Efecto Rebote (2010) e Imperfecto (2012) y cobraron aún más sentido a partir de mi formación como profesora de la técnica Alexander (que ya venía practicando desde el año 2001) y la profundización de mi entrenamiento en Kung fu Interno Taoísta (en el cuál entrenaba desde 2006). En este proceso comenzaron a emerger nuevos dispositivos y una consciencia más profunda de esta práctica que lentamente fue adquiriendo el nombre de Acción Primitiva, primero en la forma de talleres de danza y más tarde como metodología completa.

En 2023 el proyecto es seleccionado para realizar una residencia de práctica metodológica en el espacio El Graner de Barcelona, posibilitándome un tiempo de inmersión en la investigación y escritura junto a otrxs profesionales del movimiento tanto en Barcelona como en Bariloche, ciudad en la que resido; y abriendo el inicio de una colaboración con la bailarina y coreógrafa Gloria Ros, quién acompañó mi residencia en El Graner ofreciéndome un diálogo nutritivo y frutífero en el proceso de enunciar y comprender con más profundidad esta metodología. Gloria realizó una relatoría sobre la residencia que estará publicada en la página de El Graner, y que acompañará en mucho este trabajo. También en 2023 el proyecto ha recibido la beca del FNA para profundizar en la aplicación de los dispositivos de entrenamiento hacia el proceso creativo, como oportunidad para reformular también el concepto de evento escénico a partir de esta práctica que propone algo más que un compartir estético o dramático, algo que aún está en proceso de desarrollo.

En el proceso de poner en palabras lo que me es indudable a partir de la experiencia compartida, tomo consciencia de que esta investigación intersecta cuestiones de léxico histórico, interpretaciones diversas y materias en las que no soy especialista como la biología, la antropología o la sociología. Me encuentro con un desafío que no sé si podré sortear en el proceso de continuar con la formulación verbal de experiencias prácticas y artísticas, pero me aventuro a intentarlo porque sé que el solo intento me mostrará los siguientes pasos necesarios de mi investigación y formulación artística de la propuesta, sin pretensión de legitimidad en otros ámbitos, tomándome la libertad de reformular el uso y significado de las palabras en la búsqueda de abrir nuevas posibilidades del estar.

› **Definiciones para una indefinición**

¿Qué es primitivo?

Sin filtro, lo imposible, lo inevitable, esencial, quitar las capas, andar sin papeles, sentir, la acción antes de la acción pensada, despertarse cada día, animal, impulso, naturaleza, quitar capas, instinto, rapidez, nacer, necesidad biológica, supervivencia, bienestar, vital, sin pensamiento, esencial, instinto, supervivencia, lo no automático, lo que viene de adentro, lo animal, lo sexual, esencial difícil de llegar, despojo, sin lo superfluo, originario, memoria no construida, no racional, no cultural, no del orden de las ideas, despojado de ideas preconcebidas, lo verdadero para unx mismx, absorbemos lo otro desde la infancia, se agota a sí mismo mientras se realiza, preparatorio, emergente, instantáneo, juego, .¹
(Participantes de laboratorios - 2023)

1. La acción primitiva como aquella originada antes de decidir qué hacer

Hay quienes asocian lo primitivo con lo no mediado, aquello en lo que nuestra consciencia no participa, algo fuera de nuestro control, impulsivo, esencialmente corporal. Esta mirada lo asocia a lo salvaje, lo incivilizado, con todo lo que esos conceptos conllevan en la historia política y colonial.

Esta mirada excluye la consciencia. Como si esta no fuera parte del ser en actividad, excluye al pensamiento y al razonamiento como partes de un proceso que surge de la experiencia; y separa mente y cuerpo como si fueran dos entidades desconectadas entre sí.

En esta metodología propongo una concepción del ser como un proceso completo que incluye todo lo que es, y todo lo que puede ser, en continuidad con su origen, como parte de una herencia evolutiva ancestral y actualizado en su experiencia vivida.

¹ Distintas respuestas de participantes en los laboratorios. Las repeticiones son intencionadas.

2. La acción primitiva es al mismo tiempo la interferencia, su registro y su reducción

Hay un proceso reflejo de movimiento y pensamiento que se sostiene en la unidad no disociada del ser. La interferencia de esa unidad se inicia con las disociaciones entre mente-cuerpo, intención-movimiento, motivación-acción, que generan esfuerzos localizados y desequilibrios posturales que son el origen de continuas compensaciones.

Sin embargo la disociación y la interferencia son respuestas a situaciones dadas, son en sí mismas motivadas por necesidades puntuales, son en sí mismas primitivas.

Por eso no hay una idealización de lo que es primitivo, ni un menosprecio como algo menos evolucionado. Como si lo "evolucionado" fuera necesariamente superior a lo anterior. La evolución no es algo que produce necesariamente un estado superior al anterior, también puede ser un deterioro de todo lo que funciona bien. Es evolución porque deviene en el tiempo, por lo tanto es inevitable, pero no nos lleva necesariamente a "superarnos".

En la aceptación de que todo es parte, esta propuesta ofrece un marco de auto registro de nuestras tendencias de interferencia en determinadas actividades mínimas, dando la oportunidad de deshacer la interferencia y acceder a otro modo posible de estar ahí.

Tomar consciencia de esas interferencias, aprender a deshacerlas y dar lugar a un funcionamiento reflejo general de nuestro ser es para mí parte de un proceso que nos permite el cambio en relación con las novedades de la vida, sosteniendo cierto diálogo con nuestro proceso evolutivo.

3. La acción más primitiva se inicia en la relación estímulo-respuesta

Reaccionar a un estímulo es en sí mismo una acción primitiva.

El modo en que estas reacciones son gestionadas o no va a definir a qué tipo de acciones tenemos acceso.

Pero no hay vida sin respuesta a los estímulos.

Incluso si la respuesta es la no respuesta.

4. Acciones primitivas como acciones mínimas

¿Cuáles son esas acciones anteriores a la creación intencional de significado?, ¿Anteriores a la interpretación?, ¿Que simplemente suceden por ser un cuerpo.mente vivx?

Estirar y soltar, espiralar y enderezar, rebotar, respirar, escuchar, emitir sonido, tocar, ver, reposar.

Todas estas actividades mínimas (y muchas otras), indispensables para la supervivencia y enraizadas en el proceso evolutivo, construyen en conjunto modos de estar y ser en el mundo.

¿Cómo son afectadas estas acciones mínimas en el quehacer cotidiano de manera que se reducen, o se exceden, o se pierde consciencia de ellas?

¿Qué otros modos de ver, de escuchar, de emitir sonido, de espiralar, de respirar, pueden ser en nosotrxs?

¿Qué otros mundos se crean en esas posibilidades en la escena y fuera de ella?

5. La gestión de la reacción habilita el acceso a todo lo demás

Todo, incluso la interferencia, es una respuesta a un estímulo. En ese sentido nunca hemos podido librarnos de eso primitivo en nosotrxs: reaccionamos a estímulos.

Responder a un estímulo es en sí primitivo, mas allá de como respondamos. Pero esa respuesta puede interferir en mayor o menor medida con todo lo demás que es esencial en nosotrxs.

Por eso, la gestión de las reacciones es para esta propuesta la condición necesaria para acceder a todas las acciones mínimas, su registro y su aplicación creativa o con fines de entrenamiento.

La interpretación de una acción puede significar ya su interferencia, una interpretación es una reacción basada en un patrón habitual, se encuentra en nosotrxs antes de que la acción misma se lleve a cabo.

La posibilidad de detener la reacción de interpretar lo que voy a hacer antes de hacerlo, o de interpretar lo que hago mientras lo hago, o de interpretar aquello que acabo de hacer; va a definir la cualidad de la acción, su profundidad, su ejecución y su presencia en el espacio.

La interpretación, como todo pensamiento, es traducida en actividad muscular.²

Dancers must hack their basic movement programs
In order to adapt to new movements
(Steve Paxton, 2018: 21)

6. ¿Nunca hemos sido primitivxs o siempre lo seremos?

Si reaccionar no es primitivo, hay algo que lo sea?

Si reaccionar es primitivo, hemos dejado alguna vez de serlo?

Estas preguntas cuestionan también que exista una dicotomía entre primitivo y civilizado, fundamentadas en que no importa cuanta tecnología sumemos a nuestras vidas, somos organismos en relación y eso en sí es nuestra conexión con la herencia ancestral genética que nos construye.

Podemos dejar de reaccionar aplicando cierta técnica para que nuestro hacer este en mayor equilibrio con nuestro ser, y aún así dando ese paso, seguiremos siendo primitivxs como organismos.

Los primitivos de los que nos sucederán en el tiempo

² "You translate everything, whether physical, mental or spiritual, into muscular tensión" F.M. Alexander (2022: p.270).

Pero también siempre lxs primitivxs de nuestros propios futuros posibles.

7. *Disclaimer*

Usar la palabra *primitiva* conlleva el riesgo de que se confunda la intención y la mirada completa de la propuesta, porque esta palabra fue utilizada durante muchos siglos con fines racistas y esencialistas.

El hecho de estar usando esta palabra es también un intento de cuestionar todo lo asumido alrededor de ella y la posibilidad de vernos en tanto organismos primitivos mas allá de nuestras culturas y orígenes. Romper el mito de que existe una oposición entre lo primitivo y lo civilizado en cuanto se hace evidente que nunca nadie, por mas educación, o tecnologías con las que cuente, ha dejado de reaccionar a los estímulos mas ínfimos en su vida cotidiana; ni ha dejado de habitar un cuerpo cuyos órganos y sistemas son parte de un proceso evolutivo que nunca concluye y que no necesariamente lleva a un mejoramiento o superioridad.

Evolucionamos porque vivimos, pero depende de como vivimos en qué sentido evolucionamos. Y esto es así porque nos constituyen estructuras orgánicas con una lógica que es afectada pero también trasciende los conceptos que culturalmente se van desarrollando en torno a su entendimiento y a su control.

Estructuras orgánicas con pulso propio que constantemente nos recuerdan que les estamos imponiendo formas absurdas, cínicas y represivas en nuestro modo cotidiano de habitarlas.

La acción primitiva es una acción sin racionalidad y bastante impulsiva? Este trabajo me enseña que no, y cada vez creo que una acción primitiva es más racional de lo que hubiese pensado/creído. Tampoco fue una pregunta que me hice muy a menudo así que no hay una respuesta pero sí encuentro un preconceito que se está cayendo.
(Guzzo De Sanzzi. 2023)

8. *En busca de una indefinición*

En la consciencia de que nos encarnan nuestros patrones habituales, pretender definir conceptos y afirmar categóricamente algo como sabido o entendido, es una contradicción.

Mi intención con esta escritura es poner en palabras experiencias, preguntas e ideas que surgen de la exploración; compartir apreciaciones, intentos, búsquedas y quizás deseos.

Estoy aún intentando desarrollar un modo de escribir que no me encierre en sentencias y apariencias de un conocimiento que no pretendo ni deseo *tener*.

Indago, nombro, cuestiono en busca de un recorrido que siempre se muestra distinto, siempre aporta un sendero desconocido, siempre es como por primera vez.

Por eso les invito a leer lo que sigue con esto en mente. Es posible que algunas afirmaciones suenen pretensiosas, no he conseguido aún y probablemente nunca consiga deconstruir mis propios hábitos.

Arriesgo una exposición de esos patrones míos en el deseo de seguir compartiendo, y en la vulnerabilidad que supone ese compartirse.

› **Del procedimiento al dispositivo. Dinámicas internas reveladas en el quehacer colectivo**

*Para salir del patrón:
cambiar referencias y prioridades,
darle al sistema otros estímulos a que responder.
Dar oportunidad para lo inesperado y lo desconocido.
Dejar que nuestras expectativas no se cumplan.*

Acción Primitiva propone una práctica organizada a través de dispositivos definidos en torno a acciones mínimas puntuales que promueven un tipo de presencia específica en el espacio.

Cada dispositivo propone un modo de proceder y unas reglas y direcciones que permiten profundizar un foco puntual, al cual respondemos de un modo no reactivo, gestionando la relación entre propuesta y actividad.

Estos dispositivos ofrecen un contexto de introspección e interacción de forma simultánea, abonando a un entrenamiento de la escucha de los procesos internos que a su vez nos permiten una comprensión más amplia de las dinámicas de las que participamos según cada tipo de atención. Se fundan en la exploración de las dinámicas internas de los cuerpos-mentes ocupadxs en un modo de organización puntual y que en su misma concreción construyen un tipo de espacio y atmósfera específicos.

Los marcos de interacción entre los cuerpos, diseñados con el fin de desarrollar un registro profundo de los modos de operar de la estructura corporal en diálogo con la atención plena, son a la vez contextos de manifestación de esas estructuras en el espacio performático.

¿Cómo se revela en el espacio la lógica de organización interna generando interacciones específicas?,

¿Qué tipos de vínculos corporales, sociales, emocionales, conceptuales se revelan al priorizar

determinados modos de percepción interna?, ¿Cómo se sostiene el registro interno mientras se atestigua y compone de forma inmediata una dinámica espacial?

¿En qué momento surge el desequilibrio, el desfase, la desconexión?, ¿Qué expresa ese bache?

Practicamos desfronterizar, convivimos con la ambigüedad.

Estamos conscientes en la simultaneidad, donde se encuentran los mundos de la actividad, la relajación, la atención afuera, la propiocepción, la escucha, la decisión. Lo físico, lo mental, lo sensorial, lo social, lo político.

(Gloria Ros, 2023)

› **Dispositivos y metodologías**

Algunos de estos procedimientos facilitan el acceso a otros, son aquellos que convocan a una detención de las reacciones, un registro profundo de las tendencias, una práctica del no hacer aquello que haría sin siquiera registrarlo. Detener lo más posible todo eso que se interpone entre la consigna y mi interpretación, entre mi decisión y mi acción propiamente dicha, entre lxs otrxs y mi respuesta a ellxs. Las tendencias internas ya demarcadas por el hábito que van a dar un tinte determinado al mundo, a veces son demasiado opacxs, a veces distorsionan, a veces se manifiestan en mí sin que yo pueda registrarlo en mi consciencia.

Acceder a lo primitivo, lo mínimo, lo intrínseco, requiere de cierta sofisticación en nuestros cuerpos y atenciones, demasiado entrenados para determinado tipo de comportamiento, y esa práctica es parte de nuestro ser primitivo en el sentido de que nos conecta con eso mínimo en nosotrxs a lo que de otra forma no accedemos por exceso de hábitos distractivos y automatizantes, exceso de tensión.

Suena idealista esta pretensión de neutralidad, y es verdad que la interpretación está siempre ahí y nuestra historia y hábitos también. Pero para quienes practiquen el detenerse, el inhibir la reacción inmediata, el Wu Wei taoísta, estará claro que si bien nunca nos desharemos completamente de nosotrxs mismxs, la práctica nos ofrece otra perspectiva, la posibilidad de diferenciar lo más humanamente posible nuestras tendencias y lecturas.

Provoca una especie de vértigo separarse de lo conocido para observar algo desde cierta neutralidad o desde una disposición a entender la verdadera naturaleza de lo que se tiene delante. Y este vértigo puede deberse a que una nueva realidad que no ratifica las supuestas verdades propias, pone en cuestión todo lo que para una es cierto, inamovible e identitario. Por eso es siempre más fácil y tendencia natural, acercarlo al campo de una misma para que sigamos reafirmando "el propio algoritmo" interior.
(Gloria Ros 2023)

Ninguno de los dispositivos son invención mía, algunos son conocidos en distintas prácticas de la danza, distintxs investigadorxs han abordado alguno de estos temas de un modo u otro. No me interesa la idea de inventar algo, ni de arrogarme autoridad sobre ello. Me interesa compartir una mirada personal sobre estas prácticas, en el marco del entrenamiento y las preguntas que vengo desarrollando a través de mi investigación y del intercambio con otrxs investigadorxs y artistas del movimiento.

Hay algunos procedimientos más desafiantes que otros, por eso los más desafiantes vienen después.

Primero la práctica del *wu wei*, *zhan zhuang*, caminata lenta, *inhibición*³ o simplemente la no consigna.

³ "No hacer, es para ambas prácticas una prioridad. Esto quiere decir, detener el flujo de intención-acción en que nos involucra nuestra cotidianeidad. El fundamento para esto es similar en ambas prácticas y la metodología por la que se accede a este no hacer es comparable pero distinta. Según las prácticas internas taoístas la actividad reactiva y constante, ya sea del cuerpo o de la mente, no permite a la energía reunirse en nuestro centro desde el que podremos

"Inhibir es amplificar hacia adentro"
(Fabiana Apolonio – apuntes de Acción Primitiva, Bariloche 2023)

"Wuwei, emerge en forma de calma y confianza en que se abrirá ante nosotrxs aquello que debe ser/sucedere".
(Guzzo De Sanzzi, 2023)

LLEGAR A NO HACER NADA

Llegar sin consigna, excepto la de llegar.

Reconocer el condicionamiento ya inscrito en nuestros cuerpos.mentes.

Si pensamos en el deseo como un impulso primitivo de los sentidos, podemos pensar que partimos de un cuerpo cuyo deseo es reprimido, un cuerpo que siempre negocia con lo que es aceptado de él en cada contexto.

¿Cómo quiere moverse este cuerpo ahora, aquí?, ¿Qué lo motiva?. ¿Es este espacio, este tiempo, lo que le provoca a existir?, ¿Adónde quisiera estar ahora si no es acá?, ¿Es este deseo "libre"? ¿Desearía lo mismo si no estuviera ya condicionado?, ¿Estamos aquí como unidad con el deseo de nuestra mente y de nuestra carne por igual?.

Llegar y no hacer nada como una forma de percibir lo que haríamos, ¿en qué relación con el hacer y el no hacer está tu deseo?, ¿es *deseo* la palabra que quiero usar para esto?, ¿si solo podemos *desear* aquello que no es y *experimentar* lo que sí es?

No hay pretensión de neutralidad solo el intento de estar en relación con nuestras tendencias, registrarlas cada vez más temprano en su manifestación, permitirnos otras opciones y por lo tanto ampliar la posibilidad de diálogo. Esta consigna pone a los cuerpos.mentes en relación desde estas preguntas dirigidas a la propia experiencia. Sorprende que la introspección componga relaciones tan sugestivas en el

disponer de ella para aplicarla a la actividad que deseemos de forma unificada y enfocada. El registro de la actividad sutil interna es primordial para redirigir nuestra energía en la dirección deseada. Si nuestro sistema está activo, reactivo, de forma continua respondiendo al entorno y a nuestros impulsos internos, no podremos registrar su verdadero estado y por lo tanto nuestras posibilidades reales para la acción, ni tampoco podremos aplicar nuestra energía/qi a una actividad de forma unificada.

De forma similar F. M. Alexander reconoció que en el constante hacer nuestro sistema se mantiene respondiendo a partir de los patrones habituales cultivados a lo largo de una vida, y que mientras estemos ocupados en ellos no podremos activar un modo de uso diferente al habitual. Estos patrones habituales a su vez afectan a nuestro proceso sensorial, por lo que no solo nuestra estructura no puede ser involucrada fuera de esos patrones sino que además mientras los sostengamos, nuestra apreciación sensorial estará afectada por esa costumbre, ya que la apreciación sensorial sucede a través de órganos que son parte de la misma estructura comprometida con el patrón habitual. O sea que en ambos casos se considera que hay un *algo* que requiere de no hacer de forma reactiva para poder hacer de otro modo, ese algo en la Técnica Alexander es la unidad psicofísica (la mente y el cuerpo deben inhibir sus reacciones a los estímulos para dar oportunidad a un modo nuevo de hacer) y en el arte marcial es el *Qi* (energía sutil que se mueve a través de nuestro cuerpo hacia allí donde nuestra mente esté enfocada). En ese mismo proceso de *dejar de hacer* ambas prácticas consideran que el *registro sensorial* se despoja del filtro que ese hacer (reactivo/habitual) le impone." Primost, V. (2023: p4-5)

tiempo y espacio compartidos, emergen relaciones que comunican desde una lógica interna no intencionada.

Llegar a no hacer nada
El cuerpo guiándome a soltarse.
Un ser emerge que comienzo a conocer
Qué ser es este que surge de las inquietudes musculares?
Imágenes de otros lugares
La idea de "lo que desearía" es distinta de lo que mi cuerpo pide.
En este cuerpo hay una mente que sabe sin pensar.
Se manifiesta sin más
(10-IX-23 El Graner)

CONTACTO ELÁSTICO

...una especie de organización del cuerpo que genera un movimiento que desde adentro se siente como un sacudón y algo que aparece mas allá de tu subjetividad organizada y conscientemente deseante de "quiero hacer esto" y la persona que lo ve, vé que pasa eso, y es re interesante y potente eso..."
(Juan de Rosa, 2024)

En el contacto entre dos cuerpos puede encontrarse un equilibrio común del tono muscular que no implica descarga de peso sobre el otro cuerpo. ¿Cuán gradualmente podemos encontrarnos?, ¿Cuánto tono podemos generar en el compartir de una raíz común y sin fuerza muscular?.

Las resistencias mutuas se canalizan hacia el enraizamiento del contacto con el suelo, cualquiera sea la posición de los cuerpos y el punto de contacto entre estos.

Los puntos de contacto posibles son diversos, y siempre producen asimetrías incluso si intencionamos contactar en un punto aparentemente central del cuerpo del otrx. Estas asimetrías nutren la llegada de esa resistencia hacia el suelo a través de nuestra construcción conectiva espiral.

En la construcción gradual de tono los cuerpos por fuera inmóviles se amoldan a la asimetría a través de la adaptación de los tejidos hacia su expansión, hacia la creación de espacio interno.

En la deconstrucción gradual y mutua del tono los cuerpos se readaptan desde el interior, sin moverse en el espacio.

*Hay un tono óptimo de contacto
Que no es el máximo posible de cada persona.
Hay un momento máximo de ese tono común
Que aún conserva la elasticidad.*

En la interrupción repentina del encuentro, la elasticidad de los cuerpos se revela en movimiento a través de esa energía liberada hacia el espacio. Esta energía canalizada a través del movimiento en el espacio revela dinámicas de organización, puntos de gravedad del espacio del que se sale y al que se regresa.

Un cuerpo puede encontrar su propio contacto elástico en cualquier momento a partir de las relaciones antagónicas dentro de su propia estructura. En las relaciones antagónicas de corta y larga distancia, se

diversifica la dinámica tanto en la construcción del tono como en el soltar. El veloz registro de este proceso permite a través del entrenamiento elegir cada nueva relación en torno a un diálogo creativo. En la práctica que permite volver a un solo grupo o dispersarse en grupos más pequeños o incluso llegar a un lugar de *contacto en soledad*, los movimientos en el espacio revelan los circuitos internos que los producen y se generan distintos puntos de gravedad y órbitas gravitacionales entre los cuerpos visibilizadas a través de la gestión individual de las elasticidades, las reverberaciones, y las estructuras propias, manifestándose en el espacio a través de las disposiciones corporales para la construcción de cada elástico y el desplazamiento espacial y corporal consecuente de cada soltar y cada nuevo encuentro. El soltar es en todas las direcciones, hacia la expansión de la estructura y nunca hacia su colapso. El colapso sucede cuando la energía no es proyectada hacia la expansión en el proceso de soltar. El soltar sin reorientación de la energía liberada es siempre superado por la fuerza de gravedad produciendo el colapso y reduciendo las posibilidades de guiar la potencia según un diálogo creativo.

... el espacio se contagia de la elasticidad que el grupo construye, raíz. ¿Cuán lejos llegas en el control al guiar el movimiento sin interferir con la energía de la que se nutre?
(Gloria Ros, 2023)

ARQUITECTURAS MÓVILES

Cuerpos de vectores que componen un cuerpo de vectores común. Un sistema que se organiza y reorganiza a sí mismo...
(Gloria Ros, 2023)

A través del *contacto elástico* construimos estructuras basadas en el equilibrio compartido en el tono muscular común, sin descarga de peso. La estructura de cada cuerpo es casi independiente pero no completamente, del contacto con la otra. En este caso nunca deconstruimos el tono común sino que buscamos conservarlo a medida que cambiamos los puntos de contacto. La percepción global del grupo es necesaria para que los cambios se realicen de a uno por vez, dando tiempo a cada nuevo cambio de ser asimilado en toda la estructura.

Los cuerpos comienzan a yuxtaponerse en base a lo que es posible en estos encuentros, en este tono conjunto, en esta relación entre respiraciones, registros, y posibilidades estructurales.

Las historias se cuentan de forma involuntaria. No hay interpretación, hay presencia, escucha, sostén, procesos internos y una dramaturgia compuesta por sus expresiones.

MOVIMIENTO CELULAR

"En la semiosis, como en la biología, los todos preceden a las partes; la similitud precede a la diferencia (ver Bateson, 2002, p. 184). Tanto los pensamientos como las vidas comienzan como un todo, aunque se trate de un todo que puede ser extremadamente vago y sub-especificado. Un embrión unicelular, por más simple e indiferenciado que sea, es un todo, tanto como el organismo multicelular en el que va a desarrollarse. Un ícono, por rudimentaria que sea su semejanza, mientras sea tomada como una semejanza, captura imperfectamente el objeto de su similitud como un todo. Es solamente en el reino de la máquina que la parte diferenciada viene primero y el todo ensamblado viene en segundo lugar⁴⁸. La semiosis y la vida, en cambio, empiezan como un todo."
(Kohn, 2028 : 90)

Con ojos cerrados y en contacto suave de las manos con los otros cuerpos, con disponibilidad en todas las articulaciones sin por eso colapsar, los cuerpos amplifican los movimientos reflejos de ajuste del equilibrio al estar de pie. En el contacto asimétrico esa amplificación comienza a mover a los cuerpos en el espacio. La tarea es mantenerse en contacto y no interferir el movimiento reflejo al dejarse mover.

La tendencia es a usar más fuerza de la necesaria al moverlos. Para que esto funcione es necesario mantener un tono suave que no interfiera con la escucha del grupo y los movimientos reflejos individuales que pueden tener lugar si los cuerpos no están ocupados en dialogar con contrapesos, si no entran en un patrón que ya tengan habilitado de antemano y que los lleve a un movimiento basado en el empuje y el rebote automatizados.

Los pies pueden moverse solo cuando sea necesario para que el contacto a través de las manos no entre en tensión, cortando el flujo de continuidad. El movimiento de los pies está en función del seguir comunicados y disponibles. El cambio de contacto de las manos también. Es importante que las manos no se deslicen ni rueden sobre los cuerpos, que sea un contacto del tipo neuronal: claro, puntual, suave pero preciso.

El grupo entonces se mueve, las personas cambian de relación entre sí, cambian de posición de forma sutil. Se yuxtaponen los gestos mínimos con el movimiento de algo parecido a una marea, a un líquido interno. La continuidad de todo obtiene un ritmo basado en eventos sutiles. El grupo como organismo en sí mismo cambia de forma, de disposición en el espacio, de espacio interno.

Se revela en el afuera el diálogo entre los movimientos reflejos de equilibrio de los distintos cuerpos, creando un paisaje en base a ellos, en base a sus ritmos, dinámicas, velocidades, y contactos.

OJOS CÁMARA

De forma individual en el espacio compartido, motivamos el movimiento a partir de aquello que deseamos recibir visualmente. Para esto los ojos deben detener su reactividad, no adelantarse al movimiento ni fijarse en un punto, mantenerse en modo receptivo y nunca cumplir la función de guías. De esta forma los ojos podrían compararse a la lente de una cámara, la cabeza sería la cámara y el resto del cuerpo el trípode.

Y el movimiento sucede en función de aquello que deseamos filmar y de qué modo, diferenciando entre los movimientos ópticos y los movimientos de cámara e incorporando conceptos de composición de video: zoom in, zoom out, paneo, toma amplia, media, primer plano, enfoque, desenfoque, cambios de velocidad en esos movimientos, profundidad de campo, etc.

Hemos notado que al mover la cabeza en la dirección sagital (decir que sí) o lateral (acercar la oreja al hombro), se interrumpe el modo receptivo de los ojos, porque estos comienzan a "mirar", "buscar", y así guiar el movimiento. Es más fácil sostener la dinámica si solo movemos la cabeza-cuello en el plano horizontal (decir que no o panean la cámara de forma horizontal) o mantenemos su relación estable con el tronco, y limitamos la función de Roll y Tilt⁴ a los movimientos del tronco completo articulando las caderas con cada fémur.

En todo momento el *control primario*⁵ sigue activo, con el cuello libre, pero es verdad que inhibir esos movimientos tan habituales a veces genera rigidez. Sin embargo cuando conseguimos evitarlos a través de la *inhibición*, los ojos realmente comienzan a reducir su actividad y es posible hacerlo sin dejar de respirar y sin generar tensión innecesaria. Entonces lo que antes se sentía incómodo o robótico comienza a abrir un universo de posibilidades fuera del hábito, y a medida que se practica la inhibición del hábito resulta menos tenso hacerlo.

En esta práctica los cuerpos se organizan de modos no narrativos, y a su vez no dejan de contar historias en la interacción espacial. Se ha coincidido en la lectura de su movimiento como casi animal, absurdo, y significativo. Emerge una lógica no narrativa, inmersa en motivaciones muy internas de cada persona pero no por eso de carácter personal.

⁴ Roll es el movimiento de la cámara descrito como análogo a la inclinación de la cabeza que sucede al llevar la oreja al hombro y Tilt el descrito por mirar en el plano de arriba abajo llevando la cabeza hacia atrás y hacia adelante. (decir que sí)

⁵ F. M. Alexander llamó *control primario* a la óptima organización de la cabeza en relación con el cuello y la espalda, ya que a través de sus investigaciones encontró que esta relación afectaba la organización del resto del organismo y el proceso sensorial. Es aquí entonces donde comienza la autogestión en el marco de su técnica. La óptima organización de la cabeza en relación con el cuello y la espalda comienza con un cuello disponible, libre de tensión, que permita el proceso reflejo de equilibrio de la cabeza sobre la columna. No acceder a este reflejo libre de esfuerzo causará tensiones y compensaciones comenzando por el cuello y continuando hacia abajo a lo largo de toda la columna y articulaciones de los miembros.

"Cuando practicamos la mirada en continuidad, inhibiendo la tendencia a fijar los ojos, los pensamientos dejan de fijarse también y transitan. Mirada que recibe es pensamiento que transita. Ni evito ver, ni busco ver, veo lo que veo. La diferencia entre mirar, en el que hay un marco, una búsqueda de interés, productividad y objetivo...con ver, la función orgánica e integrada en el todo, colaborando con los instintos. Cuanto menos intención visual, más información recibimos. ¿Qué hace el cuerpo para que los ojos vean sin ninguna intención particular?

El entusiasmo siempre tiene prisa.
¡Y el deseo, a veces, sale por los ojos!"

Gloria Ros (2023)

UNÍSONO IMPERFECTO

... por qué es tan liberador permitirme existir por unos momentos según la lógica de otro cuerpo. El detalle hace toda la diferencia.

¿Qué criatura aparece si me dejo ir con el tejido?

Esa des-identificación, en qué convierte al performer? En una entidad en actualización constante, un ahora a la vez expandido ensanchado gordo

e

incisivo afilado puntual

en el que conviven simultáneamente el tiempo antes de - el futuro, dónde se predice - y el tiempo inmediatamente después de - donde se suelta lo registrado- (el "here and gone here and gone here and gone" de Deborah Hay). Se convierte en presencia, en tránsito y en lugar.

Gloria Ros (2023)

Un líder emerge al compartir como grupo un mismo frente, el movimiento grupal se genera a partir de la imitación de estx líder que va cambiando a medida que sus movimientos modifican la dirección de la mirada. Estudiamos cómo imitarnos de forma simultánea con la mayor precisión posible sin perder la percepción global de la espacialidad, sin fijar la atención en el líder sino en el movimiento.

Se inicia con los movimientos más básicos de girar sobre el propio eje y cambiar la distribución del peso sobre ambos pies.

Nos interesa el cambio fluido en la organización de la mirada: de la mirada analítica que escanea de abajo hacia arriba la organización de pies, articulaciones, brazos, cabeza; a la periférica que nos permite mantener las distancias y sumarnos a un flujo colectivo. Ambas deben fluctuar de forma continua para sostener el movimiento común detallado y a la vez global.

Para unisonar hay que decir que sí antes de saber qué haremos, descartar por anticipado cualquier juicio, idea o interpretación del movimiento que vemos, y que entonces, sin haber interferido, ya estamos realizando. Cada movimiento imitado fielmente encarna una historia distinta en cada cuerpo, el habitar cada movimiento desde la historia propia hace que el unísono nos cuente del todo y de las partes, de un mundo formado por múltiples mundos, en convivencia, contraste, y mutua retroalimentación.

Esta práctica se complejiza con la posibilidad de tomar el liderazgo de manera autónoma, la de apartarse del grupo en el intento de hacer un solo sin poder controlar si seremos o no seguidxs por alguien más. Las rupturas accidentales que producen unísonos paralelos no planificados, generando una incisión en el tiempo-espacio, como si se abriera una nueva dimensión cada vez y los reencuentros posibilitados por la intención que ofrecen una sensación de armonía, continuidad y encuentro entre las dimensiones previamente abiertas.

En el proceso de habilitar la imitación no interferida por el juicio, la valoración o el gusto; los cuerpos manifiestan de todos modos sus particularidades expresivas diversas. Un mismo movimiento abre un mundo distinto por cada nuevo cuerpo.mente que lo habita. El movimiento repetido en el espacio produce diseños, patrones, reverberaciones, continuidades que dialogan, que cambian, que se interrumpen. Las imperfecciones en el proceso de imitarnos, de cambiar de liderazgo, de asimilar el cuerpo del otrx en el propio, produce quiebres que son parte de la dinámica misma del intento de armonía y unidad. Como en la teoría del yin y el yang: todo intento de unidad produce su opuesto, todo intento de perfección produce la imperfección. El movimiento produce quietud, la luz, produce oscuridad... Y así se crean las diez mil posibilidades intermedias (o las diez mil cosas: 万物 wan wu, según el Dao de Jing)

REBOTE Y EVOLUCIÓN DEL REBOTE

No tenso no colapso, en un punto intermedio. Reboto.
(Lorefice, 2023)

Nuestra estructura erguida está siempre dialogando en un proceso de soltar y sostener. Cuando hay demasiado soltar se colapsa, cuando hay demasiado sostén, se tensa de más. Podría decirse que el equilibrio entre ambas actividades permite que el peso llegue al punto de apoyo y simultáneamente regrese hacia la cabeza en forma de sostén. Esta dinámica nos permite ejercer el menor esfuerzo posible en la posición erguida o en cualquier otra posición. Podríamos decir entonces que si estamos en equilibrio, sin tensión innecesaria y sin colapsar, estamos de algún modo rebotando.

Si queremos que ese rebote se haga visible y se intensifique, entonces podemos dejar que algo mas se suelte: la actividad de rebotar se inicia dejando de sostener, dejando que el peso decante hacia su apoyo. Si fuéramos una pelota alguien nos tiraría contra el suelo. A falta de eso nosotrxs mismxs soltamos todo lo que evita la caída... por un instante. El tiempo justo para no caer, para que la estructura elástica nos ataje. Soltamos todo hasta justo antes de aplastarnos contra el suelo, soltamos todo y justo antes del final dejamos de soltarlo todo, retomamos un tono mínimo hacia una estructura "rebotable". El rebote es posible en la expansión y no en el colapso. Incluso al "soltarlo todo" seguimos pensando e invitando la

expansión, para que al “dejar de soltar” e interrumpir la caída, haya una estructura a través de la cuál ese peso rebotado pueda viajar. Entonces el soltar comienza en las piernas y también termina allí, pero puede cambiar de dimensiones. Rebotar es distinto de saltar ya que nuestro objetivo no es distanciarnos del suelo sino liberar una energía (peso) que comience a viajar por nuestra estructura de forma cíclica. Eso cambia todo el paradigma de la actividad.

Tanto la caída como el regreso del peso en la dirección contraria a ella o sea: hacia arriba, se da asimétricamente según la organización de nuestros apoyos, y las diferencias de tensión y peso en toda nuestra estructura. Esta asimetría provoca que a cada rebote se produzca una pequeña diferencia en comparación con el rebote anterior, si permitimos esos cambios graduales y continuos, sin cambiar nuestra estructura de forma aleatoria, registrando los circuitos asimétricos del peso que rebota en la estructura y dándole lugar, podemos acceder a un proceso creativo cuya guía es la materia en diálogo con las fuerzas del espacio, de a un rebote por vez.

El desafío es no interferir el rebote a la vez que se registra la forma que este genera y el modo en que rebote a rebote va cambiando la organización del cuerpo, a la vez que el ser encarna la historia contada por cada nueva organización a través de la atención y sin imponer su propia interpretación.

Otro desafío es no adelantarse a lo que la atención vislumbra como posible continuación del rebote actual, la mente siempre se anticipa e interpreta, ¿cómo registrar sin anticiparse? Registrar, habitar, y permitir el cambio de a un rebote por vez, nos permite ver a un cuerpo afectado por su propio tejido en interacción con el entorno inmediato, reconociendo su propio cambio a medida que ocurre.

¿Qué organización me hace mas fácil rebotar?, ¿qué circuitos no permiten el flujo y retroalimentación?, ¿porque se pierde la cualidad del rebote ?, ¿cómo se retoma?. La dificultad de rebotar, la dificultad de acceder a un cambio gradual, sutil, conectado, es parte de lo que queremos encontrar en el proceso. ¿Qué cuentan los cuerpos cuando el rebote se interrumpe? ¿ y qué cuando nunca se detiene?

El rebote como vibración va entrando en este tejido y conectándonos del centro a la periferia y viceversa. Al movernos hay comunicación, expresión que viaja hacia adentro y hacia afuera. Cuando nos movemos se mueve el entorno.
(Ingaramo, 2023)

› ***El contenido como marco o ser habitadxs por el espacio***

Poner en escena el proceso de práctica para dejar que se manifieste. Entendiendo un entrenamiento como un ritual, como procedimientos que nos insertan en un plano específico de la realidad - ¡ya es la danza! El puente entre la instancia de la práctica o entrenamiento y el hecho creativo se da solo: las consignas de la lógica de la integración psicofísica se revelan en el espacio y en las relaciones, apareciendo como manifestaciones de lo social. El entrenamiento contiene en sí mismo una fuga o una extensión hacia lo compositivo.
(Gloria Ros, 2023)

Si hay dispositivos de control que operan a través de las reacciones automáticas produciendo fragmentación en los cuerpos y en las comunidades, ¿cómo diseñar dispositivos de integración que promuevan un modo menos reactivo de estar en el mundo?

Caminar en el bosque

Nadar en el mar

Subir la montaña

Cultivar la huerta

Resetear el uso de los ojos

Rebotar dejando al cuerpo cambiar desde adentro

Encontrarnos en una elasticidad compartida

Aventurarnos en un movimiento común

Edificar en torno a un equilibrio compartido de los cuerpos

Esta metodología práctica no pretende un nuevo modo de moverse, sino un marco en que los mismos movimientos puedan decirnos algo más.

¿Es necesario entrenar para atestiguar este proceso como público espectador?

¿qué otros modos de nombrar a quien presencia el proceso sin participar activamente de él, que no connote la mediación de una expectativa limitante de los mundos que puedan surgir de esta práctica/performance?

No hay pretensión de libertad. Vivimos en un bucle de experiencias y respuestas más o menos elegidas según la situación. Estos procedimientos nos proponen lidiar con aquellas cualidades y organizaciones que nos condicionan, seamos conscientes o no. Mientras que suponen una práctica determinante, limitante, precisa, acceder a ella es lo que abre luego posibilidades reales de ser creativxs, con consciencia y cierto manejo de aquello que nos condiciona.

Para que algo se proyecte escénicamente es necesaria esa presencia atenta en el momento, que a la vez no nos lleve a controlar el origen orgánico, la potencia del acontecimiento. Hay estrategias compositivas que tienen que ver con dar expresión a eso sentido internamente sin interferir con su potencia o con su origen. En este mismo sentido la técnica marcial propone formas y estructuras ventajosas mecánicamente pero cuyo objetivo no es mostrarse como forma sino canalizar una potencia que surge del enraizamiento y del *dan tian* para optimizar su efecto; entonces el trabajo es darle a la energía una forma efectiva en el caso marcial para el ataque y la defensa, mientras que en el caso del evento escénico el trabajo se orienta a que

esa energía se haga visible a lxs otrxs y transmita una experiencia, una potencia, una cualidad puntual. El ímpetu de la forma nunca debe interferir con el flujo de la energía.

Acción Primitiva propone performances en que a través de los dispositivos los cuerpos-mentes son habitados por el espacio y no al revés, de esta manera propone acciones no como contenido sino como marcos que habiliten lecturas amplificadas del lugar en que se sitúan.

› **Dando contexto y contenido**

Lo compartido son ejemplos de dispositivos a modo de ilustrar a qué me refiero con Acción Primitiva, y por qué estoy proponiendo una práctica que es a la vez entrenamiento y performance. También compartir algo del proceso en que partiendo de acciones mínimas surge el concepto de acción primitiva y cómo cada una de esas acciones comienzan a construir un mundo en sí mismo cada vez. Cada dispositivo es el producto de una cualidad de nuestro organismo investigada, buscada y promovida.

El acceso a cada dispositivo ha requerido cada vez, con cada nuevx participante de las exploraciones, un cierto entrenamiento. Tanto para la disponibilidad del cuerpo como para la comprensión de las propuestas me valgo de procedimientos del entrenamiento marcial y somático puntuales según cada dispositivo, construyendo lentamente una práctica con cada grupo que permite la inmersión, experimentación y desarrollo del evento múltiple que se propone: de entrenamiento y performance. A esta altura el entrenamiento comienza a convertirse en una especie de ritual de acceso a un modo de existir e interactuar, de percibir y de crear.

Como parte de la experiencia del entrenamiento más de una vez se ha expresado la sensación robótica, controlada, que no identificamos generalmente con la integración y la libertad que buscamos en la danza, el movimiento libre o la improvisación. Esta sensación surge del no permitirnos hacer lo que siempre hacemos, inhibir el hábito, la reacción habitual a los estímulos. Naturalmente se siente forzado, porque así se siente todo aquello a lo que no estamos acostumbradxs. Incluso en los momentos de bienestar y relajación podemos sentirnos extrañxs si nuestra costumbre es estar corriendo constantemente haciendo tareas exigentes. Entonces entendemos a qué se refería Alexander (Alexander, 1910) cuando hablaba de *apreciación sensorial no fidedigna*: nuestros órganos sensoriales afectados por nuestro modo habitual de uso (ya que son parte del mismo organismo con el que hacemos las cosas) nos ofrece sensaciones que no se correlacionan con la realidad. Deshacernos de esa apreciación sensorial distorsionada es parte del objetivo de los dispositivos de esta práctica, es parte del objetivo del entrenamiento.

Conociendo la limitación actual de nuestra máquina en el registro,
el trabajo nos abre espacios de aproximación,
caminos que de entrada nos parecerán ajenos.
Gloria Ros (2023)

¿Podemos transmitir esta posibilidad a quien observa?, ¿Podemos ofrecer una expansión del registro sensorial a quien presencia nuestro ritual al habilitar nosotrxs esa expansión, el propio registro compartido?, ¿podemos a través de esta práctica desarrollar como grupo un registro cada vez mas cercano a una realidad común?

En el kung fu interno el movimiento lento propone un proceso de meditación en movimiento que nos permite ampliar nuestra percepción de las dinámicas simultáneas que se dan en el movimiento complejo. La consciencia de los opuestos en distintos planos del espacio y dimensiones de nuestra presencia se entrena en la mas absoluta lentitud con el objetivo de desarrollar un registro actualizado del cambio continuo de todo. Esta es en sí misma una práctica beneficiosa en muchos sentidos, pero el objetivo original y final es el de acceder a altas velocidades de movimiento sin que nuestro registro quede desfazado.

¿A qué velocidad debo hacer mis movimientos para que mi atención continúe actualizada del cambio momento a momento? En mi trabajo "Percepción y Presencia: El arte de estar ahí" (Primost, 2021) comento un texto taoísta sobre la percepción del tiempo de esta manera:

Descansar en el centro de la nada es condición para percibir el todo y darle lugar. El todo en este caso significa: todos los tiempos, así la nada no niega el todo sino que lo posibilita. El momento presente no niega el pasado y el futuro: es el pasado y el futuro a la vez. Por otro lado el concepto de reposo de la tradición taoísta no implica una situación estática e inmutable. Reposo y movimiento son parte de una continuidad, se intercambian y posibilitan uno al otro de forma constante. (...)

Es más fácil registrar los cambios abruptos, los cambios entre opuestos extremos, ¿podemos registrar gradientes en el momento mismo en que ocurre el cambio?, ¿podemos habitar cualidades múltiples en que los opuestos conviven y se intercambian como parte de una unidad? ¿Sin negarse unos a otros? (Primost, 2021)

Calibrar acción y percepción hasta que la velocidad no impida el registro. Esa es la esencia de la práctica lenta del taiji y también de Acción Primitiva. En ese proceso quedan habilitadas todas las dinámicas, una vez que acción y percepción se integran.

En el proceso, le intérprete no puede seguir identificado con el sí mismo del pasado más reciente (del microsegundo antes) porque está siendo cambiada constantemente - como estamos siéndolo todxs siempre -y además en esta práctica, está registrando ese cambio. Esto le obliga a una cierta des-identificación, des-definición de sí, que se da en el tejido mismo: en su temperatura, su tono, su equilibrio, su distribución, su relación con el afuera, con la palabra, con... Y dirías bueno, ¿y no sucede con todas la prácticas corporales y todas las técnicas de movimiento, que por estar ligadas al transcurrir del tiempo en el espacio mantienen al performer en ese devenir? Pues bien, no, porque depende de la disposición atencional y perceptiva, la apertura física, la calidad y cualidad del uso del cuerpo que unx pueda estar presentx en ese

devenir. Las exploraciones de esta práctica, por el modo en como están concebidas y guiadas, promueven esta disposición. (Ros, 2023)

Bibliografía

Alexander, F. M. (1910 - 1918) *Man's Supreme Inheritance*. Gratz. Mouritz 1996.

Alexander, F.M. *Teaching aphorisms – I (1930s) in Articles, Published Letters and Lectures on the F. M. Alexander Technique* (pp. 252–271), Gratz. Mouritz 2022.

Idoeta, Preciado. Tao Te Ching, Los libros del Tao. Lao Tse. Editorial Trotta. Madrid 2006. 2012

Guzzo De Sanzzi, P. , Lorefice, V., Ingaramo, M. Notas de Práctica. Bariloche 2023

De Rosa, Juan, en conversación con el performer y antropólogo, Bariloche 2024.

Kohn, E. (2021). *Cómo piensan los bosques. Hacia una antropología más allá de lo humano*. Quito. Ediciones Abya Yala.

Paxton, S. (2018). *Gravity*. Bruselas, Contredanse.

Primost,V. (2021). *Percepción y Pesencia: El arte de estar ahí*. Buenos Aires, IAE – I Encuentro de Prácticas Somáticas.

Ros, G. (2024). *Relatoría de Glória Ros de la residencia de la propuesta metodológica Acción Primitiva en El Graner*. Bcelona, El Graner.

Notas de práctica del equipo de investigación en Acción Primitiva, Bariloche, Marzo-Mayo 2023.