

Diary ICODACO

WEEK 25-29/NOVEMBER/2024

What is an artist? This was one of the questions that kept crossing my mind during my participation in the first week of the artistic residency at the ICODACO project. I will always support formal studies, but what I've learned the most during my short artistic career has been from people, from one-on-one interactions, from interpersonal relationships where knowledge is exchanged from a place of intimacy and closeness that can sometimes be lost in the teacher-student dynamic (and let me be clear, I love being a student).

During these days, I had the privilege of enjoying the company of my fellow artists in a privileged natural setting, such as the village of Villanueva, in Asturias. These were days in which we created a safe space, building honest connections through dance and words. By the second day of the residency, we were already crying with emotion, and by the third day, it felt like we had known each other for a lifetime. At first, I thought that reason would be the main vehicle for finding answers to the questions we had, but in the end, the heart and the desire to dance took over, and so we spent the residency dancing, sharing, writing... and without even realizing it, the questions were answering themselves.

Each of us shared our usual physical and artistic practice, thus entering into the creative universe of each of my companions, getting to know the creators I would be working with for the next three years. I will now describe what I learned from each of my companions through their training, dances, and all the words shared:

From Mari Paula, I learned relaxation and the importance of the energy channel from the mouth to the pelvic floor. What is it like to dance from there? Watching Mari Paula dance is very inspiring because she dances from the root, without judgment and with freedom. Alba's ability to dissociate each joint and the clarity of her movement is truly admirable. It's magnetic to see how urban dance lives on in her contemporary movement and how she makes her particular style accessible and fun when sharing it with others. I want to highlight that thanks to Alba, we did a wonderful exercise in which we had to analyze our dance and try to dance the way our companion would, stepping into their shoes. It was an exercise where emotion played the leading role.

Diary ICODACO

From Rebeca, I take her sensitivity in the proposed exercise. It consisted of moving from the cells. What is it like to move from the cells? It was an out-of-body experience, making you dance from a whole and from emptiness at the same time. Her warm voice and the way she guided us through the exercise made me feel like a fetus forming in the womb. Rebeca's way of dancing is interesting because, although she's not a trained actress, I could constantly see very interesting characters in her dance.

Having Mónica as a companion has been a true luxury. It was a real pleasure to hear about her extensive experience and learn about a chapter of Spanish contemporary dance that, due to my age, I was unaware of. Knowing her story makes me long for years I have not lived, but that I still wish to live; I've always been nostalgic about things I didn't experience. Watching her dance was like witnessing the manifestation of my own desires for how I would like to dance—through fire, passion, and poise. A controlled fire, one that gives warmth without burning, one that hypnotizes but doesn't scare. It's fascinating how her training began from the stillness of meditation and how she gradually led us to a way of moving explosively, without losing focus on the movement itself.

Finally, Manon, the host of the space and the person responsible for the rehearsal room called "Sala Sabil". From Manon, I take her great generosity in sharing her space, her home, and her family because an artist is also their family. Her movement is like the air: subtle, graceful, intense, and beautiful. The proposed exercise involved healing the internal organs of feminine polarity (heart, lungs, liver, spleen, and kidneys), a healing and comforting exercise, just like everything she shared with us.

As I mentioned at the beginning, in art I learn from intimate and close contact, and here I had the great luck of sharing and receiving knowledge, sensitivity, empathy, and a wealth of diverse dance. It is a unique knowledge that I will take with me into my own training, training that will affect my body and shape my dance. In some way, it will become part of my dance. To conclude, I would like to reflect briefly on the place where this first week took place: the village of Villanueva, Asturias. Villanueva is a village in Asturias situated in a valley, where a river runs through it, surrounded by lush nature and beauty that was truly moving. Doing this type of practice in such an environment allowed us to let go and share from a place of peace and full connection with ourselves and the nature around us. Sharing space with the people of

Diary ICODACO

the village, enjoying their incredible food, getting lost in the beauty of the forest... all of this influences the way we make art, and therefore, it becomes part of the final piece, of what we call art.

Semana 25-29/Noviembre/2024

¿Qué es un artista? Esta fue una de las preguntas que más rondaron por mi cabeza durante mi participación en la primera semana de residencia artística en el proyecto de ICODACO. Siempre voy a estar a favor de realizar estudios reglados, pero de lo que más he aprendido durante mi corta carrera artística es de las personas, del tu a tu, de las relaciones interpersonales donde se intercambian conocimientos desde una intimidad y una proximidad que cuando existe la relación profesor alumno se puede llegar a perder (que conste que me encanta ser alumno).

Durante estos días he tenido el privilegio de disfrutar de mis compañeras artistas en un entorno natural privilegiado como lo es el pueblo de Villanueva, en Asturias. Fueron días en los que creamos un espacio seguro generando vínculos honestos desde la danza y la palabra. En el segundo día de residencia ya estábamos llorando de emoción y en el tercero parecía que nos conocíamos de toda la vida. En un primer momento pensé que la razón sería el vehículo principal para encontrar las respuestas a las preguntas planteadas, pero el corazón y las ganas de bailar se impusieron y así pasamos la residencia; bailando, compartiendo, escribiendo... y sin darnos cuenta las preguntas se iban respondiendo por si solas.

Cada uno de nosotros compartió su práctica física y artística habitual, entrando así en el universo creativo de cada compañera, conociendo a las creadoras con las que trabajaría durante los próximos tres años. A continuación, voy a describir lo que aprendí de cada una de mis compañeras a través de sus entrenamientos, danzas y todas palabras compartidas:

De Mari Paula aprendí la relajación y la importancia del canal energético desde la boca hasta el suelo pélvico ¿cómo es bailar desde ahí? Ver bailar a Mari paula es muy inspirador, ya que baila desde la raíz, sin juicio y libre.

La capacidad que tiene Alba de disociar cada articulación y su limpieza en el movimiento es digna de admiración. Es muy magnético ver como la danza urbana vive latente en su movimiento contemporáneo y como traslada su particular movimiento a la hora de compartirla con la gente de manera accesible y muy divertida. Me gustaría destacar que gracias a Alba hicimos un ejercicio maravilloso en el cual teníamos que analizar nuestra danza, e intentar bailar la danza de la compañera, poniéndonos en su piel. Fue un ejercicio donde la emoción fue la principal protagonista.

De Rebeca me llevo su sensibilidad en el ejercicio propuesto. Consistía en moverse desde las células, ¿cómo es moverse desde las células? Una experiencia extracorpórea y que te hace bailar desde un todo y desde el vacío al mismo tiempo. Su voz cálida y manera de llevarnos por el ejercicio hacia que me sintiera como un feto formándose dentro del vientre de su madre. Es curiosa la manera de bailar de Rebeca, ya que sin ser actriz (reglada...), veía constantemente personajes muy interesantes en su danza.

Tener a Mónica como compañera ha sido un auténtico lujo. Fue un auténtico placer escuchar su extensa experiencia y conocer una historia de la danza contemporánea española que por edad desconozco. Conociendo su historia me hace anhelar unos años que no he vivido, pero que sin embargo deseo vivirlos, siempre he sido muy nostálgico de cosas que no viví. Verla

Diary ICODACO

bailar fue como asistir a la manifestación de mis deseos de cómo me gustaría llegar a bailar. Desde el fuego, la pasión y la templanza. Un fuego controlado, un fuego que da calor y no abrasa, que hipnotiza y no asusta. Es curioso ver como su entrenamiento empezaba desde la más absoluta quietud de la meditación y como poco a poco nos fue llevando a una manera de movernos explosiva, pero sin perder la atención en el movimiento.

Por último, Manon./1La anfitriona del lugar, responsable del espacio de ensayo llamado “Sala sabil”. De Manon me llevo su gran generosidad al compartir su espacio, su casa y su familia, ya que un artista también es su familia. Su movimiento es como el aire, sutil, grácil, intenso y bello. El ejercicio propuesto consistía en curar los órganos internos de polaridad femenina (corazón, pulmones, hígado, bazo y riñones), un ejercicio sanador y reconfortante, como todo lo compartido por ella.

Como dije en un principio, en el arte aprendo desde el contacto íntimo y cercano, y aquí he tenido la gran suerte de compartir y recibir conocimiento, sensibilidad, empatía y mucha danza rica y diversa. Es un conocimiento único que me llevo para mis propios entrenamientos, entrenamientos que afectaran mi cuerpo y que moldearan mi danza. De alguna manera pasarán a formar parte de mi danza.

Para finalizar me gustaría hacer una pequeña reflexión acerca del lugar en el que se produjo esta primera semana, el pueblo de Villanueva, Asturias. Villanueva es un pueblo de Asturias situado en un valle, donde el pueblo es atravesado por un río, por una naturaleza exuberante y una belleza que emocionaba. Hacer este tipo de prácticas en un entorno como este, hizo que nos liberásemos/1y compartiésemos desde la paz y plena conexión con nosotras mismas y la naturaleza que nos rodeaba. Compartir espacio con la gente del pueblo, disfrutar de su increíble comida, perderse en la belleza del bosque... todo eso influye en la manera de hacer arte, por lo tanto acaba formando parte de la obra final, de la palabra arte.