

Improvisar es una meditación filosófica sobre la vida y la acción de vivir en presente, saboreando toda la riqueza del ahora. Para Nachmanovitch, improvisar es abrirse a la posibilidad de una creación en conjunto con otros y otras, posibilidad que se habilita en una escucha mutua y atenta, gracias al lazo universal subyacente al deseo de compartir experiencias, que nos conecta a todos y todas en tanto seres vivos. La improvisación es un acto del sistema nervioso, más extenso que el cerebro y que el cuerpo en su conjunto; es un encuentro maravilloso que sucede una vez en la vida, que no tiene precedentes y que no se repetirá. Nutriéndose de la sabiduría de todas las épocas y las culturas, Improvisar no solo da a los y las lectoras una idea del estado mental necesarios para que la improvisación tenga lugar, sino que celebra el poder del espíritu humano que, cuando se ejercita con amor, paciencia y disciplina, es un antídoto contra el odio.

—YO-YO MA, chelista

Free Play cambió mi vida. Nachmanovitch me enseñó la importancia de la improvisación como motor creativo en la música y en la vida. Su enfoque es fundamental para descubrir aquellas virtudes que todos tenemos y que sin embargo desconocemos. Improvisar es un libro de lectura obligatoria para todo tipo de artistas y, en definitiva, para todos, sin importar cuál sea su profesión.

—GILLESPI, músico, humorista y presentador

Según STEPHEN NACHMANOVITCH, los seres humanos somos verbos, no sustantivos: siempre en movimiento, disponibles al cambio y a la sorpresa, muchas veces nos olvidamos de lo que es sentirnos verdaderamente vivos. Por eso, en este libro lúcido, juguetón, inspirador, nos lo recuerda.

Índice

HÁBLALES DEL SUEÑO.....	13
INTRODUCCIÓN.....	15

I. INTERACCIÓN

IMPROVISAR	23
VERBOS Y SUSTANTIVOS	35
PERILLAS E INTERRUPTORES	49
ESTANCADO O PEGAJOSO.....	53
BESARSE LOS DEDOS.....	69
ESTE MOMENTO	85
LENGUAJE UNIVERSAL	89
CUENTOS PARA ANTES DE DORMIR.....	101

II. PENSAR COMO PIENSA LA NATURALEZA

HISTORIA NATURAL	121
TODO SOBRE LAS RANAS	127
IR Y VENIR	145
ESCUCHAR	155
INTERRUPCIONES Y OFERTAS.....	169
FROTAR	177
HONGOS Y POZAS DE MAREA	185
WABI-SABI.....	193
REGUSTO.....	215

III. ARTE Y PODER

UNA NUBE DE COMPAÑEROS	221
CÓMO SE SUPONE QUE DEBEN SER LAS COSAS	227
ARTE Y PODER	237
LAS HIJAS DE NUESTRAS HIJAS	247
ASOMBRADO-DETENIDO.....	251
LA ESPADA DEL CORAZÓN.....	263
AGRADECIMIENTOS	265
LECTURAS RECOMENDADAS.....	269
LISTA DE ILUSTRACIONES	277
CRÉDITOS	281
ÍNDICE TEMÁTICO.....	283
ACERCA DEL AUTOR	287