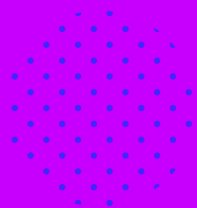


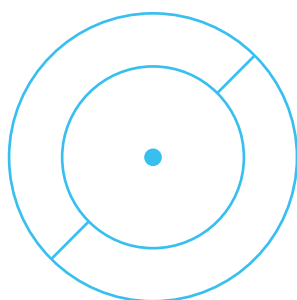
N.º 11

ISSN: 3100-9751 (En línea)



*Danzar la existencia,
narrar la experiencia*
Cuerpo, memoria y creación colectiva

Membrana n.º 11
Octubre de 2026



Alcaldía Mayor de Bogotá

Carlos Fernando Galán Pachón

Alcalde Mayor de Bogotá

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Santiago Trujillo Escobar

Secretario de Cultura, Recreación y Deporte

Instituto Distrital de las Artes-Idartes

María Claudia Parías Durán

Directora general

María Mercedes González Cáceres

Subdirectora de las Artes

Gabriel Enrique Arjona Pachón

Subdirector de Formación Artística

Silvia Ospina Henao

Subdirectora de Equipamientos Culturales

Iván Darío Quiñones Sánchez

Subdirector de Infraestructura

Andrés Felipe Albarracín Rodríguez

Subdirector Administrativo y Financiero

Heidy Yobana Moreno Moreno

Subdirectora Jurídica

Gerencia Crea

Edwin Eduardo Acero Robayo
Gerente Crea

Beatriz Carvajal Salazar
Orientadora del Componente Pedagógico

Equipo de Investigación y Gestión del Conocimiento (EPIG)

Nathalie Peña Gama
Orientadora EPIG

María Fernanda Henao Báez
Verónica Castro Carvajal
Jorge Luis Orozco Mantilla
Juan David Rincón Huertas
Acompañantes EPIG

Equipo Mesa de investigación área Danza 2025-2026

Angela Catalina Abril García
Samantha Salazar Cárdenas
Dinelly Ortegón Pulido
Angie Carolina Montoya Vargas
Bladimir Bedoya Borja
Karina Alexandra Ortega Valbuena
Jenny Katherine Caraballo Camargo

Comité editorial

Nathalie Peña Gama
María Fernanda Henao Báez
Verónica Castro Carvajal
Juan David Rincón Huertas
Jorge Luis Orozco Mantilla
Jenny Katherine Caraballo Camargo
Karina Alexandra Ortega Valbuena

Autoras y autores de textos

Angela Catalina Abril García, Samantha Salazar Cárdenas, Dinelly Ortegón Pulido, Angie Carolina Montoya Vargas, Bladimir Bedoya Borja, Karina Alexandra Ortega Valbuena, Jenny Katherine Caraballo Camargo, Derli Milena Torres Alvira, Anyeli

Vanessa Rodríguez Tapiero, Sergio Alejandro Devia Téllez (Katto), Viviana Carolina Alfonso Lozano, Ingrid Johana Terreros Romero, Andrea Katherine Moreno Romero, Angie Lorena Flórez Alape, Beatriz Helena Jaimes Morales, María Angélica Rodríguez Agudelo, Juan Guillermo Hidalgo Melo, Laura Carolina Cárdenas Ruiz, Javier Yesid Corrales Mora, Shaka Contreras Roza, Moryn Farida Gutiérrez Aranzales, Ivonne Camargo Rodríguez, Meyer Ayala Fonseca, María Camila Potes Quintanilla, Lady Vanesa Serrato Alfonso, Juan Gabriel Mojica Parra, Juan Sebastián Zárate Chaparro (Amaru), Andrea Patricia Hernández, Sandra Yiseth López Espíndola y Jimmy Alexander Calderón Bojacá.

Propuesta visual

Verónica Castro Carvajal y Sary Constanza Murillo Poveda

Fotografía

Jorge Luis Orozco Mantilla

Video

Leonardo Lovera Murcia y Mónica Viviana Echeverry Bolívar

Diagramación

Verónica Castro Carvajal

Portada

Verónica Castro Carvajal

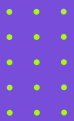
ISSN (en línea): 3100-9751

El contenido de este texto es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente el pensamiento del Instituto Distrital de las Artes-Idartes.

Esta publicación no puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en medio magnético, electromagnético, mecánico, fotocopia, grabación u otros sin previo permiso de los editores.



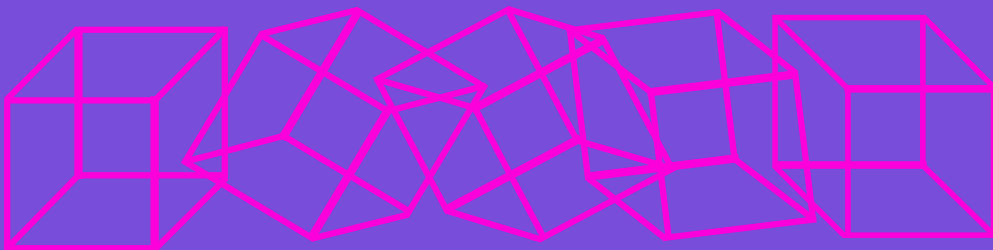
¿Qué es *Membrana*?



Membrana es un proyecto editorial del Equipo de Investigación y Gestión del Conocimiento de la Gerencia Crea de Idartes. Alude a la metáfora de la membrana celular en su función de dar forma y sostén a la estructura de esta unidad anatómica para convertirse en la piel-umbral que regula el paso de nutrientes y de información que ingresan a esta unidad mínima de los seres vivos.

Este espacio quiere dar forma a una parte del conocimiento que emerge en Crea desde las prácticas artísticas, pedagógicas e investigativas; propiciando que el escenario editorial permita la salida de esas enzimas y proteínas que nacen en el intercambio de saberes y en la construcción de aprendizajes y reflexiones de la diversidad de quehaceres de este laboratorio de educación artística.

Como un escenario editorial digital y experimental, **Membrana** estará revisando sus propios tejidos para reconstruirse y mutar en el ejercicio de comprender que el conocimiento no tiene formas unívocas de manifestarse y es más una materia flexible que puede alterar su genotipo-fenotipo.



Presentación	6
Identidades, poéticas y experiencias en movimiento	8
<i>Identidades del área de Danza - Caligramas vivos</i>	
“Bailo, luego existo”: la danza como acto de presencia y resistencia	15
El impulso vital que nos habita y nos mueve	16
Cuerpo consciente: la búsqueda de una perspectiva amplia del ser	19
Apropiación del movimiento: interiorizar, resignificar y expandir	21
Espacio en composición: exploración, experimentación y construcción de sentido	23
Creación en movimiento: tejido vivo de creación colectiva	25
Recetarios para bailar con sabor	27
Recetarios para bailar con sabor, contruidos a fuego lento...	28
No existe receta sin riesgo y bailar es siempre probar lo desconocido	29
La danza como cocina	29
Metodología a punto de nieve	30
Recetas para la creación	31
Litoral creativo	31
Baba ganoush de motivación creativa	37
Brunch del templo	38
Poke de movimientos y sensaciones	39
De la danza al relato solo existe un paso	41
El cuerpo desde la experiencia narrativa	42
Bitácoras	48
Manifiesto del cuerpo encendido	49
Gramática del cuerpo consciente. Donde la danza se enciende: un manifiesto en movimiento nace	51
Índice de fotografías	59
Créditos de video	61

Presentación

Jenny Katherine Caraballo Camargo
Orientadora del área de Danza

Danzar la existencia, narrar la experiencia: cuerpo, memoria y creación colectiva nace del deseo profundo de detenernos a escuchar aquello que durante años ha latido en nuestros procesos pedagógicos, creativos y humanos. Surge como una construcción colectiva tejida desde las voces, preguntas, experiencias y búsquedas de las y los artistas formadores que, entre 2021 y 2026, han habitado este espacio desde la creación, la sensibilidad y el pensamiento crítico alrededor de la danza y la formación artística.

Este ejercicio no habría sido posible sin el impulso y la persistencia de la Mesa de Investigación del área de Danza, un espacio que se ha preguntado constantemente por el lugar de la danza en la vida y en la ciudad; por el cuerpo como territorio sensible, político y creador; por el movimiento como narrativa individual y colectiva; por la danza como espacio de memoria, ritual y transformación; y por la improvisación y la técnica como posibilidades para el juego, la experimentación y la creación compartida. Más que buscar respuestas definitivas, esta publicación recoge las huellas de esas preguntas y las convierte en materia viva para el pensamiento y la acción pedagógica.

Las páginas que conforman este número de *Membrana* no pretenden definir la danza desde una mirada única o cerrada. Por el contrario, son una invitación a comprenderla como experiencia vital, como práctica de existencia y como lenguaje capaz de construir comunidad, memoria y sentido. Aquí, la danza aparece como impulso que atraviesa el cuerpo y lo transforma; como posibilidad de narrar lo íntimo y lo colectivo; como espacio para imaginar otras formas de habitar el mundo y relacionarnos con los otros.

A lo largo de este documento emergen múltiples voces, metodologías, relatos, bitácoras, manifiestos y recetarios que evidencian la riqueza de los procesos construidos en el área. Cada texto es también una memoria del camino recorrido: de las preguntas compartidas en reuniones, laboratorios y espacios de creación; de las experiencias desarrolladas en los

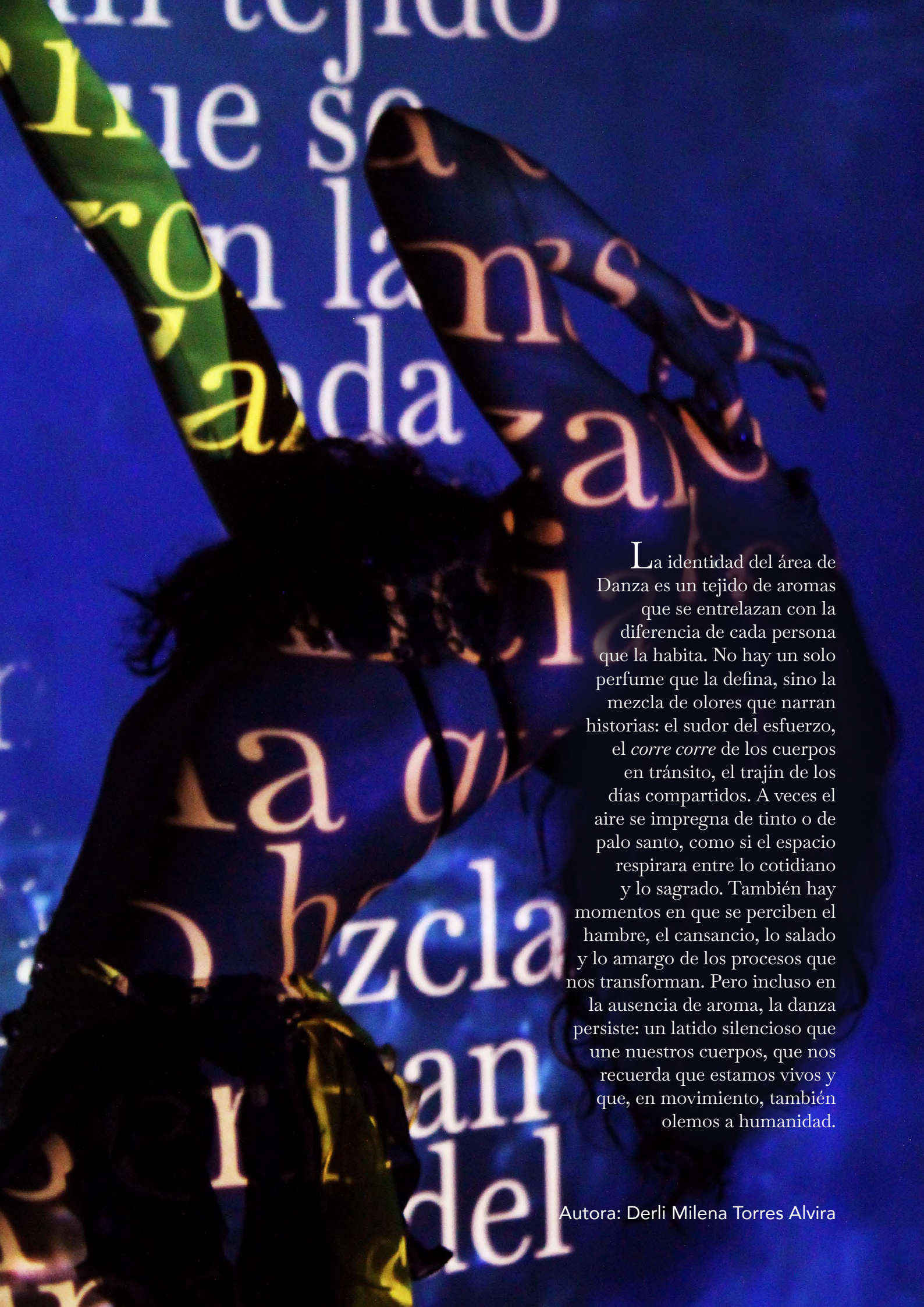
territorios; de los encuentros con niñas, niños, jóvenes, personas mayores y comunidades diversas que han hecho parte de nuestros procesos de formación; y de las búsquedas artísticas y pedagógicas que continúan transformándonos.

Esta publicación es, en esencia, un tejido de experiencias y afectos. Un archivo sensible que busca dejar registro de cómo el arte y la danza producen conocimiento, construyen pensamiento y abren posibilidades para la transformación individual y colectiva. Es también un acto de reconocimiento hacia las y los artistas formadores (en adelante AF) que, desde sus distintas maneras de concebir y vivir la danza, han aportado a la consolidación de una identidad plural, crítica y profundamente humana para el área.

Queremos invitarles a sumergirse en estas páginas como quien entra en un territorio vivo: un espacio atravesado por memorias, por preguntas que aún quedan por danzar, por cuerpos, imágenes, relatos y movimientos que continúan expandiéndose. Les invitamos a recorrer esta publicación sin la necesidad de encontrar respuestas únicas, sino con la disposición de dejarse afectar por las experiencias, los gestos y las reflexiones que aquí habitan. Que cada texto, cada bitácora y cada manifiesto sea también una posibilidad para detenerse, sentir, imaginar y reconocer las múltiples maneras en que la danza puede transformar nuestra forma de existir y de relacionarnos con el mundo.

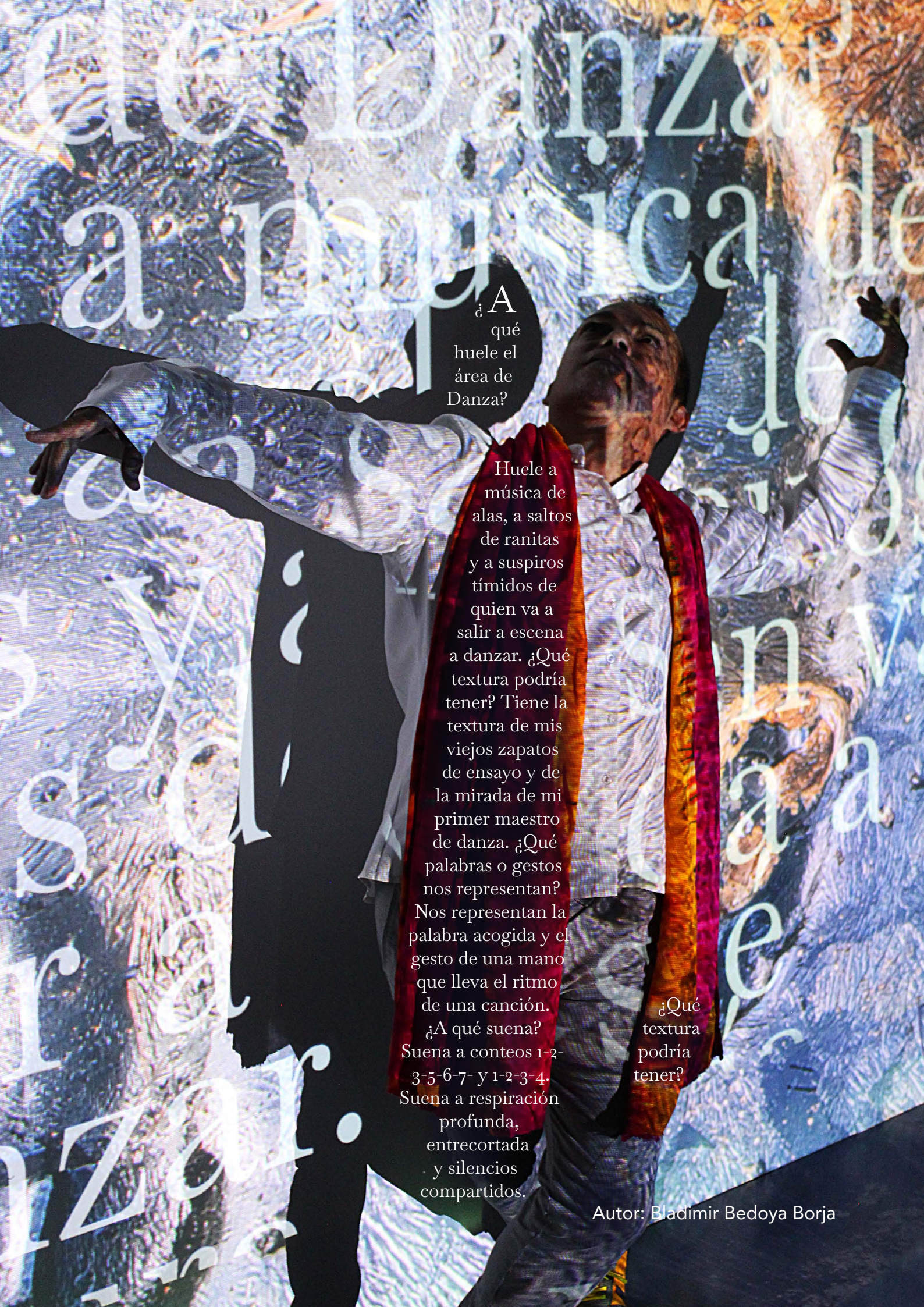
Identidades, poéticas y experiencias en movimiento

Identidades del área de Danza - Caligramas vivos



La identidad del área de Danza es un tejido de aromas que se entrelazan con la diferencia de cada persona que la habita. No hay un solo perfume que la defina, sino la mezcla de olores que narran historias: el sudor del esfuerzo, el *corre corre* de los cuerpos en tránsito, el trajín de los días compartidos. A veces el aire se impregna de tinto o de palo santo, como si el espacio respirara entre lo cotidiano y lo sagrado. También hay momentos en que se perciben el hambre, el cansancio, lo salado y lo amargo de los procesos que nos transforman. Pero incluso en la ausencia de aroma, la danza persiste: un latido silencioso que une nuestros cuerpos, que nos recuerda que estamos vivos y que, en movimiento, también olemos a humanidad.

Autora: Derli Milena Torres Alvira



¿A
qué
huele el
área de
Danza?

Huele a
música de
alas, a saltos
de ranitas
y a suspiros
tímidos de
quien va a
salir a escena
a bailar. ¿Qué
textura podría
tener? Tiene la
textura de mis
viejos zapatos
de ensayo y de
la mirada de mi
primer maestro
de danza. ¿Qué
palabras o gestos
nos representan?
Nos representan la
palabra acogida y el
gesto de una mano
que lleva el ritmo
de una canción.

¿A qué suena?
Suena a conteos 1-2-
3-5-6-7- y 1-2-3-4.
Suena a respiración
profunda,
entrecortada
y silencios
compartidos.

¿Qué
textura
podría
tener?

Autor: Bladimir Bedoya Borja



El área de Danza es ese lugar que se escribe con CH: chirriadísima, muy chévere y, claro, una chimba. Es diversa de verdad, aquí caben todos los colores, cuerpos, edades, habilidades e intereses. La danza es física y exigente, pero también elegante; un gimnasio para el cuerpo y para el alma de quienes somos ciudadanos en movimiento.

Autor: Sergio Alejandro Devia Téllez (Katto)



La identidad del área de Danza nace del encuentro, de la respiración compartida, el movimiento consciente, la palabra que danza y el objeto que se vuelve extensión del ser. Desde allí, se trabaja la sonoridad como pulso vital, la sensibilidad como raíz, la creatividad como llama, la construcción como acto de comunión y la transformación como renacimiento constante. En cada línea, el cuerpo se revela distinto: en Arte en la Escuela, se aprende desde el juego; en Arte y Salud, se sana desde la emoción; en Impulso Colectivo, se trasciende desde el nosotros. En todas, el cuerpo consciente es semilla y vuelo, territorio donde la experiencia se vuelve arte y el arte, una forma profunda de estar vivo.

Autora: Viviana Carolina Alfonso Lozano



Buscamos ser
ágiles y
responder a
las demandas
del mundo.

¿Cómo?

Bailando.
Bailando en un movimiento continuo
donde investigamos, creamos soluciones
y hacemos respuestas eficientes desde
la diversidad de géneros y lenguajes
danzados que tenemos.

Autora: Ingrid Johana Terreros Romero



Imagina un reloj de arena donde el tiempo no cae, sino que es modelado. Cada grano es una emoción, un recuerdo, una técnica aprendida. El bailarín no mide el tiempo, sino que lo pliega y despliega con sus extremidades. Sus movimientos son las agujas de ese reloj, lentas y deliberadas al inicio, acelerándose hasta convertirse en un torbellino que desgarrar la tela del espacio. En el punto culminante de la composición, el cuerpo se congela, no por quietud, sino por una saturación de energía, como una supernova que ha contenido su propia luz antes de estallar en el siguiente gesto. Es el artista que se vuelve su propia obra de arte, efímera y esencial.

Autora: Anyeli Vanesa Rodríguez Tapiero

**“Bailo, luego existo”:
la danza como acto de
presencia y resistencia**



El impulso vital que nos habita y nos mueve

Si pudiera decir lo que quiero decir con palabras, no necesitaría bailar.
Isadora Duncan¹

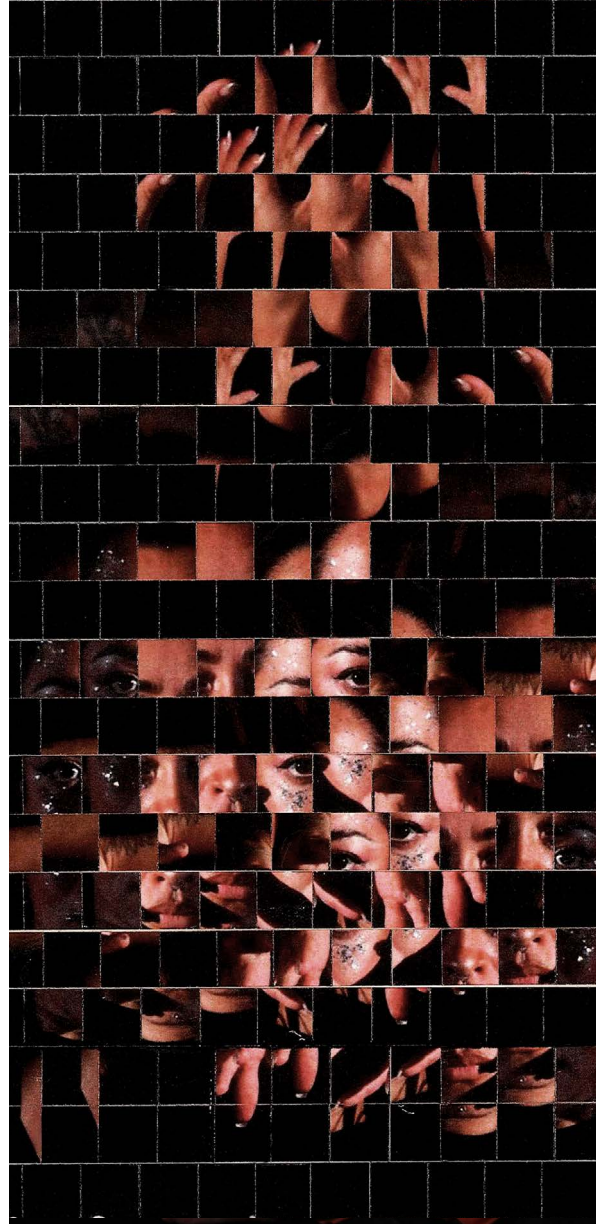
Ángela Catalina Abril García
Angie Carolina Montoya
Dinelly Ortigón Pulido
Jenny Katherine Caraballo Camargo
Karina Alexandra Ortega Valbuena
Samantha Salazar Cárdenas

Nos enseñaron a vivir en dos mitades: el cuerpo como simple materia y la mente como el único asiento de la razón. Esta antigua partición, heredada de pensadores como Descartes, nos ha hecho olvidar una verdad ineludible, según la cual no hay pensamiento, ni emoción, ni creatividad que no nazca en la carne. Nuestra memoria, nuestra imaginación y nuestra capacidad de soñar no flotan en el vacío, emergen de la intrincada red de latidos, sensaciones e impulsos motrices que nos dan vida. Somos, antes que nada, la experiencia de un cuerpo vivo.

¹ Frase atribuida a la bailarina y coreógrafa Isadora Duncan en diferentes entrevistas, como parte de su pensamiento.

Por eso, la célebre frase “Pienso, luego existo” se queda corta. Para el área de Danza de la Gerencia Crea, se transforma en una declaración profunda y sencilla. “Bailo, luego existo” es una puerta que se abre a una comprensión más amplia de lo humano. Es reconocer que en el movimiento, en el pulso del cuerpo, en el ritmo que atraviesa la piel y el alma habita también la certeza de estar vivos. Porque bailar es reconocer que la danza no es solo técnica o estética, sino un modo de existir en el mundo, un acto revolucionario que afirma la existencia en su diversidad y que nos conecta con un universo interior, sensible y espiritual.

Quien baila junto a nosotros se encuentra consigo mismo en una dimensión donde el pensamiento no basta, porque a través



de la danza el cuerpo se revela como vehículo de memoria, resistencia y libertad. Cada gesto, cada impulso, cada paso es una afirmación de vida que no necesita explicarse con palabras, porque el movimiento le permite al ser reconocerse en sus múltiples posibilidades: ser raíz y ser pájaro, ser historia y ser futuro, ser uno mismo y ser otros. Todo al mismo tiempo, mientras se crea un tejido vivo y colectivo.

Para nosotros, bailar es traspasar el paradigma de que solo existimos si pensamos, porque la danza nos enseña que también existimos cuando sentimos, cuando nos relacionamos, cuando el cuerpo se deja atravesar por el ritmo y la música, mientras se entrega al presente. A través de esta danza, la existencia se expande, abrazando la diversidad, incluyendo lo distinto y sembrando nuevas metáforas de lo que significa ser humano.

Comunidades enteras han hallado en el arte el sentido de su vida, el reconocimiento de su identidad y el abrazo con lo colectivo. “Bailo, luego existo” es, entonces, la resignificación que da voz a quienes hemos encontrado en la danza un espacio de reconocimiento, inclusión y pertenencia. Porque bailar es reconstruir memorias, narrar historias en movimiento, curar heridas y sembrar posibilidades. Aquí el ser se reconoce y se acepta, se siente parte de algo más grande que sí mismo, porque la existencia no es una idea abstracta, sino una experiencia que se vive entre latidos, pulso, respiración y encuentros.

Bailar es recordar que la vida tiene sentido cuando se comparte, se transforma en relación con otros y se convierte en un tejido común que nos sostiene, nos libera y nos da un lugar en el espacio tiempo. Por ello, “bailo, luego existo” no es solo un juego filosófico, es un manifiesto vital. Es la certeza de que en el movimiento el alma se expande y encuentra su propia forma

de habitar el mundo, porque quien baila se encuentra vivo y se sabe existencia pura.

“Bailo, luego existo”, porque reivindicamos la danza como experiencia de existencia que vincula lo individual y lo colectivo desde el movimiento y el sentido, un espacio abierto a todos los contextos, corporalidades, historias y formas de ser. Para nosotras y nosotros el movimiento no es un adorno o un pasatiempo; es la primera prueba de nuestra existencia. Quizás, podríamos decir que es la voz secreta de la vida, el impulso vital que nos mueve.

Antes de que se formule la intención o la palabra, hay un motor primario: el impulso vital. Es la misma fuerza invisible que hace que una semilla rompa la tierra o que el corazón de un bebé responda al ritmo de la madre. Se manifiesta en el gesto más íntimo y cotidiano, en la necesidad urgente de golpear el pie al compás de la música, el ajuste mínimo para recuperar el equilibrio o la mano que se extiende para alcanzar la luz. Este impulso es una descarga que nos saca de la inercia, un deseo primigenio de responder al mundo.

Pero su viaje no se detiene en la reacción instintiva. Al atravesar nuestra sensibilidad, el impulso se refina. Se alimenta de lo que perciben nuestros sentidos y, en ese universo interior, adquiere un espesor simbólico. Lo que el cuerpo siente se convierte en un gesto que comunica, que trasciende la utilidad para volverse significado.

Este sutil proceso es lo que ha guiado a la humanidad a transformar el mero acto de moverse en arte. A interrogar el ritmo, a construir una gramática en el espacio, a narrar historias con la energía. Es la alquimia de convertir la propia vida, esa fuerza interna inagotable, en la obra de arte que llamamos danza. A partir de estas perspectivas, en la

Gerencia Crea y en el área de Danza no concebimos la danza como una definición cerrada, sino como un horizonte en constante construcción. Surge de las perspectivas particulares de quienes llegan con preguntas sobre el cuerpo y el movimiento, sobre su propia existencia, sobre ese impulso vital que conduce a transformar la experiencia en formas que transitan por el espacio y son portadoras de significado. Los caminos que transitamos amplían y profundizan esas preguntas y se enriquecen con las propuestas, experiencias y formas diversas de hacer y concebir la danza del equipo de artistas formadoras/es, quienes proyectan en el espacio detonantes que abren la experimentación, el estudio de referentes diversos y el diálogo con géneros y estilos concretos. Estos procesos permiten reconocer las posibilidades del cuerpo y del movimiento y, al mismo tiempo, desafiar las formas heredadas, transformándolas en nuevas maneras de expresar y comunicar a través de la danza.

La Gerencia Crea propone múltiples espacios que nos impulsan a movernos de maneras distintas, como si la conciencia entrantara la presencia en nuestro propio cuerpo y nos confrontara con las diversas y múltiples realidades que habitan la ciudad. Con cada gesto, tono, imagen o posibilidad, damos cabida al agente transformador y formativo que es emblema de nuestro quehacer artístico.

En este sentido, en nuestros procesos de formación, la danza no se reduce al aprendizaje de movimientos ni a la repetición de formas. Constituye, más bien, una práctica que permite pensar el cuerpo como archivo, en el que se inscriben y se actualizan memorias individuales y colectivas; como territorio, donde se configuran y negocian las tensiones entre lo íntimo y lo social; como construcción histórica, moldeada por discursos, instituciones y tecnologías

que lo normalizan y controlan, pero que también abren grietas para la fuga y la resistencia; como dimensión estética y sensible, que no solo expresa, sino que produce experiencias, reconfigurando la percepción, el tiempo y la manera de habitar el mundo; como cuerpo urbano, que en contextos como Bogotá se entrecruza con la diversidad cultural, las desigualdades y las disputas simbólicas propias de la vida metropolitana; y, finalmente, como lugar de agencia, en el que la danza se afirma como práctica capaz de generar nuevos lenguajes, interrumpir órdenes establecidos y ensayar formas alternativas de comunidad a través del arte.

Es desde esta comprensión que hoy nos disponemos a indagar colectivamente acerca de la identidad del área de danza en la Gerencia Crea. No desde una definición conceptual o estrecha, sino desde los cuerpos que la habitan, las prácticas que la sostienen y los modos de hacer que encarnan, moldean y atraviesan los elementos propios que identifican al área de Danza los cuales son cuerpo consciente, apropiación del movimiento, espacio en composición, creación en movimiento. Elementos que explicaremos a continuación:



Cuerpo consciente: la búsqueda de una perspectiva amplia del ser

En el área de Danza, la búsqueda del “cuerpo consciente” se parece más a una conversación continua entre prácticas, tradiciones y memorias que a una definición cerrada. En el trabajo que hacemos en Crea, esa conversación continua propone la búsqueda de la presencia somática, la autorregulación, la atención perceptiva y la capacidad de reflexión crítica sobre los modos de habitar y disponer el cuerpo en contextos creativos, públicos, privados y comunitarios.

Desde la experiencia y formación de los y las AF, ha sido posible reconocer que las “formas de acercarse al cuerpo” abarcan un amplio espectro que va, por ejemplo, desde espacios para el reaprendizaje motor (trabajo para identificar y controlar las modulaciones necesarias del cuerpo para ejecutar una acción, estudio minucioso de una postura o movimiento) hasta procesos extensos de investigación-creación donde el estudio técnico, la memoria cultural y personal, la experimentación, la integración de

otras disciplinas y la reflexión teórica se alimentan entre sí. Dicho de otra manera, metodológicamente, los y las AF hemos ido construyendo, a lo largo de la praxis, un mapa no lineal de aproximaciones al cuerpo.

Trabajar la dimensión de “cuerpo consciente” significa propiciar espacios de autoconocimiento que permitan habitar la sensibilidad, comprender los límites y las posibilidades de la propia corporalidad y abrir la percepción hacia nuevas formas de estar en el mundo. Esta *consciencia corporal* permite un campo de experiencia que atraviesa al ser, a la comunidad, a la historia, a la cultura y al mundo.

Desde el área de Danza les invitamos a posar su mirada y habitar la experiencia de estos elementos a través algunas de las memorias de las y los AF, que fueron consignadas en las bitácoras que se construyeron en el proceso y que pueden explorar ingresando a los diferentes enlaces o escaneando los códigos QR que encontrarán a continuación:



[Enlace a la bitácora](#)



[Enlace a la bitácora](#)

Apropiación del movimiento: interiorizar, resignificar y expandir

La apropiación del movimiento es un proceso de interiorización y resignificación de uno o varios lenguajes corporales. No se trata solo de reproducir formas o estilos, sino de comprender la gramática motriz, las sensibilidades rítmicas y los significados sociales e históricos que cada gesto encierra. Apropiarse del movimiento implica conocer el código técnico, entrenar el cuerpo para resonar con él y, finalmente, recrear ese lenguaje desde la singularidad corporal y el territorio propio.

Este proceso abarca dimensiones técnicas (alineamientos, apoyos, mecánica), rítmicas (pulso, acento, fraseo), espaciales (planimetrías, direcciones) y simbólicas (género, etnicidad, historia). Cada estilo —sea clásico, tradicional, urbano o contemporáneo— encarna una forma de ver y habitar el mundo. Comprenderlo exige preguntarse por qué el cuerpo se mueve así, qué valores y narrativas expresa y cómo puede transformarse sin perder su sentido.



En los espacios de formación este elemento no se restringe a enseñar “el cómo se hace”, por el contrario es indispensable cultivar la pregunta del por qué, para qué, dónde y quiénes. Dicho de otra manera, aprender un movimiento es aprender a escuchar y dialogar con los saberes que el propio cuerpo y la humanidad albergan: su historia, su anatomía, su memoria, sus emociones y las huellas culturales que lo atraviesan.

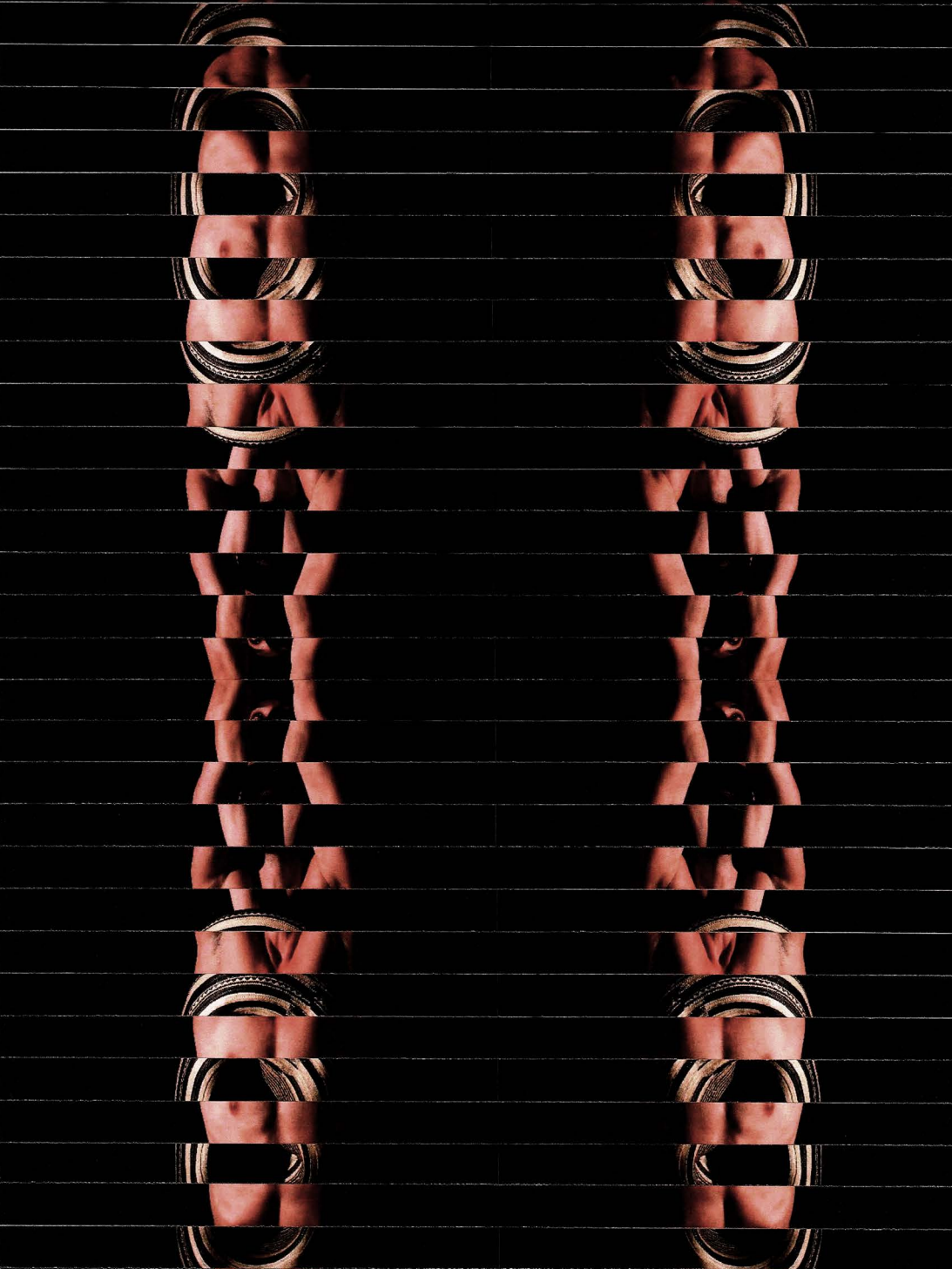
Apropiarse del movimiento, entonces, es un acto de pensamiento y creación. El cuerpo que se mueve y reflexiona reconoce su capacidad de generar sentido, de transformar el espacio y de dialogar con otros. Desde esa conciencia, cada gesto se convierte en un acto poético y político, una oportunidad para reconfigurar la historia y expandir la experiencia humana del movimiento.



[Enlace a la bitácora](#)



[Enlace a la bitácora](#)



Espacio en composición: exploración, experimentación y construcción de sentido

Hablar del espacio en composición es hablar de los caminos y los modos de hacer que permiten estructurar los marcos de creación, entendiendo la composición como un proceso de exploración, experimentación y construcción de significado, acercándonos al movimiento, al tiempo, la sonoridad, el espacio, la energía, la narrativa, la historia, el contexto, entre otros, para que cobren sentido.

El espacio en composición puede abordarse desde múltiples perspectivas

dentro de la práctica de las y los AF, entre ellas podemos mencionar la *improvisación como motor compositivo* que es una herramienta para descubrir y dialogar con las posibilidades del cuerpo. A través de la improvisación, el cuerpo aprende a tomar decisiones estéticas y simbólicas, a reconocer sus impulsos motrices, a interiorizar espacios y tiempos y a relacionarse con otros cuerpos y con el entorno. Por su parte, el *juego* ha sido una noción que actúa como detonante, canalizador creativo y herramienta pedagógica que permite a los cuerpos

intentar, equivocarse, probar límites y descubrir, dentro del marco de estructuras y pautas concretas, la experimentación y la exploración de detonantes creativos como la *interdisciplinariedad*. Desde esta perspectiva, la composición dialoga con otros campos del saber (música, teatro, literatura, audiovisuales, plásticas y creación digital). Esto permite que la danza se articule con conceptos, símbolos y narrativas que amplían la sensibilidad y profundizan el sentido de la creación.

Finalmente, hacemos mención del *lugar de enunciación* como una manera de habitar-nos, como un punto de encuentro y de reconocimiento mutuo, de relación con el contexto histórico y cultural donde se teje una relación profunda con la corporeidad, la memoria y los saberes previos.

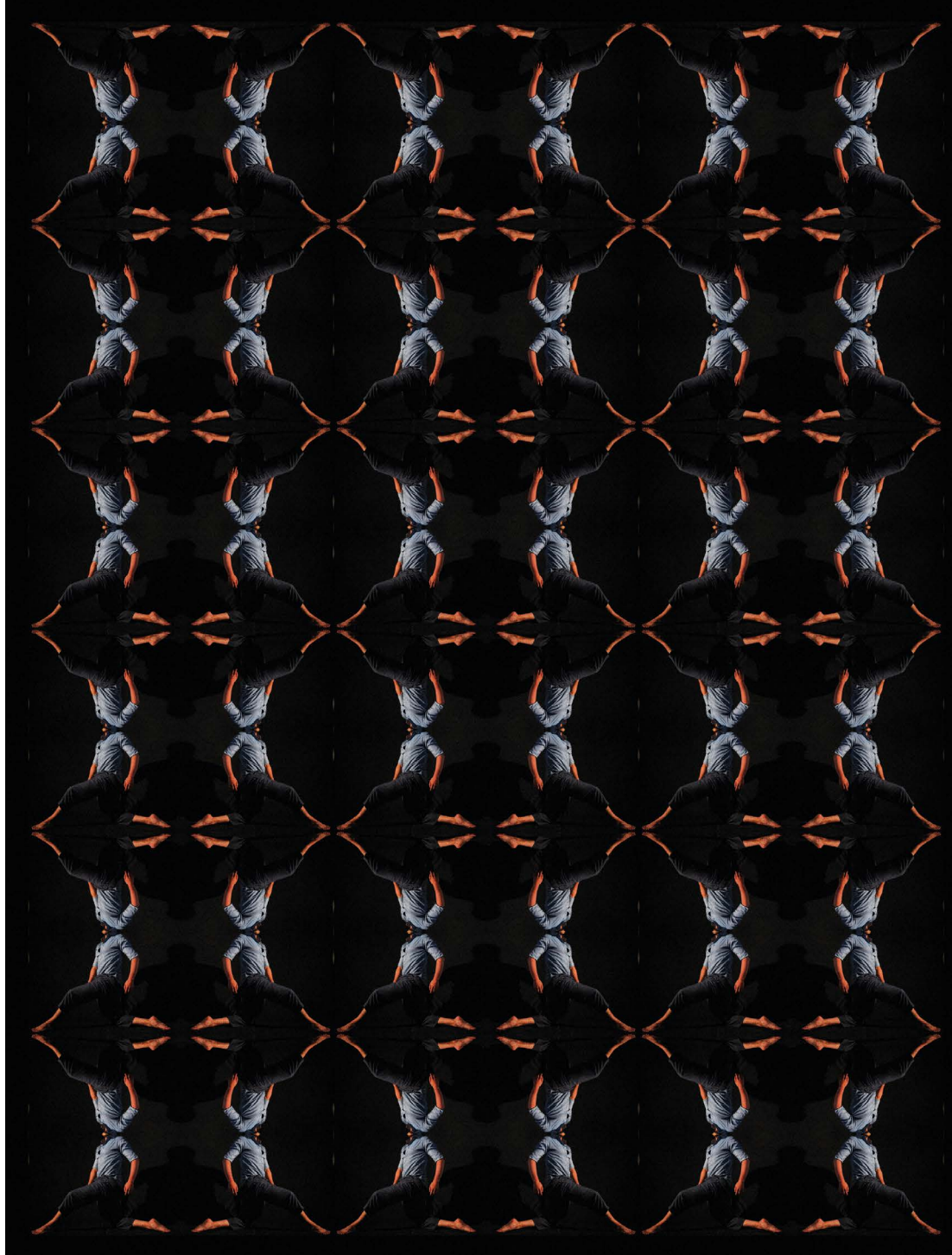


[Enlace a la bitácora](#)



[Enlace a la bitácora](#)

Creación en movimiento: tejido vivo de creación colectiva



La creación en movimiento dialoga con el cuerpo consciente, la apropiación del movimiento y el espacio en composición como en un tejido vivo que permite la creación colectiva del proceso formativo. A través de la experimentación, se toman decisiones compositivas que se transforman en obra, pieza, dispositivo performático o acción colectiva, contemplando a su vez el contexto, el territorio, la narrativa, la identidad, la necesidad y el interés del colectivo. Se convierte así en una práctica de libertad, que invita a cuestionar lo establecido,

a explorar lo desconocido y a construir significados propios y colectivos.

Desde el área de Danza, identificamos algunos modos de creación que son inherentes al proceso formativo: puesta en escena, *performance* participativo-interactivo, intervención, videodanza, creación interdisciplinar, multimedial y multimodal. Estos modos de creación se alimentan y se robustecen con otras apuestas estéticas, como el vestuario, la iluminación, la escenografía, y espacios de visibilización. Cada decisión espacial

o visual es un signo que dialoga con la intención del movimiento y la narrativa de la creación.

La creación es también un proceso relacional, en el que los cuerpos interactúan, se escuchan, construyen y negocian las decisiones que se toman, considerando no solo el resultado estético, sino también el sostén físico y emocional de quienes participan.



[Enlace a la bitácora](#)



[Enlace a la bitácora](#)



[Enlace a la bitácora](#)

Recetarios para bailar con sabor





Recetarios para bailar con sabor, contruidos a fuego lento...

Karina Alexandra Ortega Valbuena

En un tiempo donde el mundo parecía contener el aliento, cuando se podían escuchar los relojes respirar, las pantallas se convirtieron en ventanas y cada rostro iluminado a través de ellas era un pequeño fogón encendido en medio de la oscuridad². Sin salones llenos ni cuerpos compartiendo aire, un grupo de personas creadoras, pedagogas y formadoras de cuerpos y ritmos diversos decidió fusionar danza y cocina, un espacio donde, en lugar de ollas, burbujearan ideas, las cucharas se transformarán en palabras y el movimiento encontrará otra forma de existir.

Así, casi sin proponérselo, nació una pregunta maravillosa: ¿cómo sería crear una receta para bailar?

La respuesta se fue cocinando a fuego lento, entre risas pixeladas, silencios compartidos y gestos que cruzaban la pantalla. De esta manera, se creó un recetario vivo, uno que mezclaba memoria con intuición, comunidad con deseo, técnica con juego, arte con pedagogía y territorio con sentido.

Cada una y cada uno de los AF aportó su especia: un puñado de historias, una pizca de curiosidad, una cucharada generosa de movimiento. Entre cada ingrediente, se descubrió algo esencial: que la danza, como la cocina, existe solo cuando se comparte.

De esa primera mezcla surgieron los recetarios que están por leer. Estos no son manuales ni fórmulas cerradas. Son platos que nacen del cuerpo y vuelven al cuerpo; preparaciones hechas con manos diversas, pedagogías sensibles, historias profundas y fogones encendidos por la necesidad de seguir creando. Cada plato está sazonado con una intención pedagógica, una provocación artística o un simple deseo de compartir el gusto por enseñar, moverse y crear. Porque bailar también es mezclar ingredientes llenos de sensaciones, recuerdos, historias de vida, gestos, ritmos, música, olores, texturas y palabras.

2 Nos referimos a la pandemia de covid-19, la cual tuvo un impacto significativo a nivel global en ámbitos sanitarios, sociales y económicos, atravesando también nuestras prácticas artísticas y pedagógicas, el encuentro y la interacción social entre los años 2020 y 2021.

No existe receta sin riesgo y bailar es siempre probar lo desconocido

Un recetario de danza no es una poción mágica, tampoco dicta pasos que deben repetirse al pie de la letra, ni encierra secretos destinados a unos pocos. Es, más bien, un territorio abierto, un lugar que guarda semillas esperando ser activadas. Su lectura invita a cocinar con lo que se tiene, los cuerpos presentes, los territorios que nos rodean, las memorias que nos habitan, las historias que emergen y que laten en cada comunidad.

Cada recetario que hoy queremos compartir también es un mapa invisible, una guía hacia territorios que aún no existen hasta que los inventamos juntos. Son puertas que se abren a la creación compartida, a la pedagogía sensible y al movimiento que nunca se repite igual. Lejos de la rigidez, ofrecen caminos flexibles con brújulas que señalan direcciones posibles sin cancelar la libertad de quienes se atreven a cruzarlas.

La danza como cocina

Imaginemos que este grupo de personas se convierten en un chef. Frente a ellos y ellas se despliegan ingredientes que no siempre son los mismos; por ejemplo, un grupo de niños que sueñan y juegan, una comunidad de mujeres que recuerdan, jóvenes que buscan su lugar en el mundo, adultos que resisten el paso del tiempo. Cada contexto es una gran despensa variada, distinta, única y, como buenos cocineros/as experimentales, reconocen los insumos, eligen las especias, exploran y arriesgan combinaciones nuevas.

La danza se convierte entonces en cocina, donde se mezcla, se prueba, se huele, se ajusta. Una pizca de improvisación, un toque de memoria corporal, una base de ritmo compartido. Lo que surge nunca es idéntico, porque cada receta habita en el cuerpo de quien la ejecuta, en el momento en que se comparte y se sirve en la mesa. Los recetarios, como cocinas abiertas, exploran metodologías que se escriben en plural, que admiten variaciones, que invitan a experimentar y a recrear cada sesión como un banquete único. La fidelidad al manual no es la medida, la creatividad y la capacidad de transformar y compartir, sí.

Cada recetario es también memoria, que funciona como archivo vivo, como tejido de posibilidades que esperan ser exploradas por quien se anime a entrar. Al abrirlos, encontramos historias suspendidas en un tiempo específico: gestos que nacieron en un taller, voces que resonaron en un territorio, imágenes que quedaron flotando en algún salón y que el equipo de AF, logró capturar. Esas memorias no están congeladas, sino disponibles para que otros las activen, para que alguien más las

transforme en nuevas experiencias. Y entrar en ellos no es solo leer instrucciones, es aceptar un pacto creativo. Es saber que cada ejercicio tiene un origen, pero también una multiplicidad de futuros. Que cada metodología, al ponerse en práctica, se reescribe con la energía de los cuerpos presentes. Porque la danza no es un texto que se memoriza, sino una conversación y una preparación constante con lo sensible, tal como sucede en la cocina. En un mismo recetario conviven múltiples sabores y saberes. Hay propuestas que dialogan con la niñez y otras con la adultez; juegos que nacen de lo lúdico y dinámicas que emergen de lo ritual. Como especies que cohabitan en una misma receta, estas metodologías reconocen que la danza se alimenta de la diferencia.

No hay un solo cuerpo que represente a todos/as ni un único territorio que defina lo que debe hacerse. La riqueza surge justamente de esa pluralidad, de saber que un mismo gesto o ritmo puede significar cosas distintas en cada lugar, en cada cuerpo, y que esa diferencia no es un obstáculo, sino el corazón del acto pedagógico y del deseo creativo.

El recetario, también es un acto de hospitalidad que acoge lo diverso y lo celebra, que nos recuerda que la danza es un espacio donde caben todos los cuerpos y que, como en la cocina, lo importante es la mesa compartida, el encuentro, la mezcla, el sabor colectivo que resulta de la unión de ingredientes aparentemente dispares.

Porque un recetario es un mapa invisible que guía hacia territorios que aún no existen hasta que se crean con otros.

Metodología a punto de nieve

Como en toda buena cocina, el ensayo y el error hacen parte del proceso. A veces se puede quemar el arroz; otras veces se logra cocinar una exquisitez al improvisar con lo que hay en la despensa sensible del día a día. También hay preparaciones que pueden surgir por el simple gusto de combinar lo improbable.

Cada receta y preparación tiene su propio nivel de cocción y su propia sazón; algunas son aperitivos de inspiración, ideales para abrir el apetito creativo; otras son platos fuertes, pensados para sostener procesos largos y profundos; y qué decir de los postres, aquellos donde la expresividad y el gozo se derriten en el gusto del movimiento impregnados de almíbar de exploración.

Por ello, estos recetarios proponen un modo de organizar sin limitar y de guiar sin apagar la chispa de la creación y la experimentación, es decir, de la experimentación. Entre estas preparaciones encontrarás sabores hechos para viajar entre territorios, cuerpos y contextos, tal como lo hicimos detrás de aquellas pantallas que nos unieron cuando todo parecía fragmentado, pixelado y sin movimiento.

Recetas para la creación



[Enlace](#)

Litoral creativo

Cada receta busca despertar la imaginación y las capacidades expresivas de las y los participantes, integrando la danza con lenguajes como la literatura y las artes plásticas para crear arquitecturas corporales llenas de color, movimiento y significado. Se presenta como un menú de tres tiempos que celebra la diversidad: aborrajados de inspiración, para abrir el apetito expresivo; tapao de colores, un plato intenso cocinado en comunidad; y cocadas multiexpresivas, pequeños postres que saben a emoción compartida y caos fértil para la creación.

Entrada: Aborrajados de inspiración

Plato fuerte: Suculento tapao de colores

Postre: Cocadas multiexpresivas

Saberes y sabores para la creación

Chefs del Litoral

Arturo Prado, Catalina Abril, Dinelly Ortégón, Lady Cabezas, Leticia Mena, Ivonne Camargo, Mery Palacios, Miguel Mejía y Paola Acevedo

Este recetario surge de las experiencias de formación de cada uno y una de los y las artistas que habitan los territorios Crea en la ciudad de Bogotá, pertenecientes a la mesa de creación y visibilización del área de Danza; día tras día, ellos preparan sus sesiones con deliciosos ingredientes que van desde la motivación por enseñar hasta la pasión por crear, reconociendo que la creación es un succulento plato que se condimenta con preguntas, saberes, caos creativo y colectividad.

Esperamos que sea de su agrado y que en cada bocado se reafirme la capacidad creadora que el ser humano tiene.

Disfrute la crocancia de la experiencia creativa con estos increíbles aborrajados, acompañelos con unas ingeniosas palabras e imágenes que le darán la sazón que necesita para encontrar diversos puntos y caminos hacia la creación, esos que impulsan y le darán alas para aventurarse a explorar y dibujar con su cuerpo. Esta grandiosa combinación de sabores y texturas es una invitación para que se permita ser y conectarse con sus movimientos.

1 pizca de calentamiento y movilidad articular guiada.

32

Plato fuerte: succulento tapao de colores

Para disfrutar la creación, ¡no hay nada mejor que un buen tapao de colores!

El tapao de colores es un plato tradicional del Pacífico colombiano, cuyo sabor perdura en el paladar corporal. Este consiste en una preparación a base de la exploración corporal, que le permitirá deleitar los presaberes, la diversidad de estructuras y formas que puede crear una masa corporal. Con los complementos del tapao viajará por una experiencia de sabores en movimiento, degustando la creación de un animal que reaviva los colores de la naturaleza.

Ingredientes

3 libras de referentes literarios y visuales. [Enlace](#)
15 gramos de participantes.
1 kilo de creatividad.
300 gramos de movimiento.
5 kilos de paciencia.
1 litro de exploración de posibilidades y límites de movimiento.
2 tazas de coordinación.
1 kilo de trabajo individual.
2 cucharadas de segmentación corporal.
Diferentes niveles al gusto (alto, medio y bajo).
5 cucharadas de propósitos narrativos.
50 gramos de exploración colectiva.
Preguntas al gusto.

Preparación

En el mesón grande de linóleo agregue 15 gramos de participantes, más 3 libras de referentes literarios y visuales (Enlace 1. Galería virtual), distribúyalos de manera uniforme entre los y las participantes durante 5 minutos, sin intervenir en su interpretación acerca de estos, permita que los comensales saboreen esta información para dejar ideas abiertas acerca de animales no existentes y formas no convencionales construidas con el cuerpo.

Seguido a esto, necesitará 1 kilo de creatividad, 300 gramos de movimiento, 5 kilos de paciencia, 1 litro de exploración de posibilidades y límites de movimiento y 2 tazas de coordinación.

Mantenga estos ingredientes al alcance, para que durante toda la preparación se vayan agregando a la mezcla, según se requiera. Luego, incorpore las siguientes preguntas y bata: ¿Qué puede formar mi cuerpo?, ¿qué puedo formar y deformar, hacer y deshacer?, ¿cómo componer formas y estructuras con mi cuerpo?

Posteriormente, durante 15 minutos incorpore 1 kilo de trabajo individual: tome el cuerpo y dispóngase a movilizar los músculos, huesos, articulaciones y demás sistemas, no finalice hasta asegurarse de haber probado la mayor cantidad de posibilidades de movimiento; cuando el cuerpo empiece a tomar conciencia de las recurrencias, los recorridos, los movimientos más amplios y los más pequeños que puede desarrollar en el espacio. Es el momento de agregar 2 cucharadas de segmentación corporal y diferentes niveles al gusto (alto, medio y bajo). Para finalizar esta primera parte, moldee una estructura final con la masa que resultó de toda la exploración. Ingrese al horno para una precocción de la “arquitectura individual” por 2 minutos.

Luego, en el mesón con linóleo, exponga las estructuras precocidas individualmente. Observe detenidamente (5 minutos) las formas que tomaron en la cocción. Agrupe las estructuras en tríos. En cada triada, las estructuras serán reconstruidas, moldeadas y decoradas por 2 “arquitectos” (2 gramos de participantes), encargados de dar nuevas formas a esta masa precocida. Para ello, revuelva las siguientes preguntas al gusto que motivarán la recomposición de las formas ya creadas: ¿Qué puede contar una estructura? ¿Cómo puedo formar y deformar, hacer y deshacer, componer formas y estructuras con el cuerpo de los otros? A esta mezcla, agregue 5 cucharadas de propósitos narrativos para la figura que se está recomponiendo con el cuerpo del otro (puede inspirarse en ingredientes orgánicos como por ejemplo, la relación con los colores y formas de la naturaleza), agregue creatividad y exploración al gusto, amase por 15 minutos. Es indispensable que al momento de amasar, pongan retos a las estructuras que van formando. Una vez listas las 3 estructuras, refrigere y conserve.

Cocción grupal

Para este último paso en la preparación del tapao de colores, disponga en el mesón todas las estructuras que acaba de refrigerar. Durante 15 minutos, mezcle 50 gramos de exploración colectiva, viendo de qué manera pueden unirse las estructuras creadas individualmente y recompuestas en tríos. Para ello, necesitará 250 mililitros del propósito central de este paso final: crear un animal que no exista (y que tenga la capacidad de reavivar los colores de la naturaleza), integrando las estructuras individuales, recomponiéndolas y adaptándolas a la construcción de una estructura grupal.

Vaya espolvoreando preguntas al gusto: ¿Cómo puedo crear formas-estructuras con mi cuerpo y el de los otros? ¿Qué características tiene este animal? ¿Cómo se mueve este animal? ¿Para qué reaviva los colores? ¿Cómo lo hace? ¿Qué partes componen a este animal? Permita que los sabores del diálogo vayan sazonzando la estructura. En un sartén, utilice los jugos obtenidos de la composición para cocer las propuestas del colectivo. Una vez obtenida la estructura final, lleve al horno para consolidar la forma final. Al sacar la estructura del horno, permita que esta muestre los movimientos posibles de la forma del animal creado. Finalmente, dele un nombre.

Postre: cocadas multiexpresivas

Las cocadas multiexpresivas nos permiten deleitarnos y saborear la expresividad que se transmite a través de las emociones y los movimientos dentro de un ejercicio colectivo.

Ingredientes

Mesón de linóleo amplio para moverse.

15 gramos de participantes con ropa cómoda.

400 gramos de inspiración.

400 gramos de improvisación.

200 gramos de expresión.

1 vaso de color.

1 vaso de creatividad.

1 libra de movimientos.

1 cucharada de pasión.

1 pizca de sentimientos.

1 bolsa de chips musicales.

Preparación

Aliste los 15 gramos de participantes en el mesón de linóleo, agregue 400 gramos de inspiración, luego los 400 gramos de improvisación y, por último, los 200 gramos de expresión. Estos son los ingredientes principales de este delicioso postre, así que no pueden sustituirse por otros.

Cuando todos los ingredientes estén mezclados, añada el vaso de color en el espacio, 1 libra de movimientos y ponga a fuego lento hasta que se derrita por completo. Continúe la cocción durante 5 minutos mezclando de forma constante para que la expresión se hidrate con la inspiración, el resultado será un caramelo de movimientos moldeado por los 15 gramos de participantes.

Pasados los 5 minutos, cuando la expresión haya absorbido la inspiración, incorpore el vaso de la creatividad, la cucharada de pasión y la pizca de sentimientos, suba el fuego y, sin dejar de revolver, cocine hasta que cambie de forma. Con la masa de las cocadas ya listas, agregue los chips musicales al gusto para propiciar la muestra de cada ejercicio logrado. Por último, deje enfriar la mezcla y añada unas cucharadas de diálogo reflexivo para sorprender a los comensales.

Los conocimientos deleitados en los anteriores platos podrán ser replicados o transformados utilizando todos los gramos de participantes que desee y así generar nuevas estructuras de movimiento y experiencias de creación.

Sugerimos las siguientes bebidas para acompañar:

Limonada

de transformación:

esta bebida es perfecta para el plato fuerte ya que aporta nuevas opciones para la construcción de las arquitecturas corporales como por ejemplo: representar emociones, un hecho histórico, una máquina o una figura geométrica.

Viche

de intuición:

es una bebida natural que aporta potencia al sabor de las cocadas expresivas y confianza ya que sugiere incrementar el movimiento teniendo los ojos cerrados. Para finalizar toda la experiencia gastronómica.

Palabras que alimentan

Caos creativo: momento de la creación en que todo parece incierto, sin salida, hay espacios en blanco, pero al final posibilita la experiencia creativa.

Conciencia: se define como el conocimiento que un individuo tiene de sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos.

Creación: esta surge a partir del proceso de indagación y exploración de los y las participantes, generando nuevos movimientos, propuestas y obras, que estén enfocados en facilitar una tarea o procurar el bienestar entre otros.

Estructuras: distribución de las partes de un todo, cuyo orden y relación entre sí permiten el funcionamiento de un determinado sistema, movimiento o forma. Permite dar soporte o forma específica a un desarrollo en conjunto.

Experiencia: se refiere al conocimiento general adquirido por las situaciones vividas. Sentir o conocer algo a través de la práctica.

Exploración: implica observar, reconocer de manera detallada y altamente concentrada una cosa, un aspecto, una temática y hasta un lugar.

Preguntas: son inquietudes que parten de la curiosidad por algo o alguien desconocido. Siempre buscan respuestas que son resueltas de manera individual o en colectivo desde la razón o la incoherencia.

Presaberes: conocimientos que se han adquirido previamente sobre una investigación, práctica o temática, que se almacena en la memoria y se desarrolla en el ejercicio.

Reflexión: momento de interiorización sobre el ejercicio en donde se expone la apropiación, el logro y las oportunidades de mejora, para comprender y construir conocimientos significativos.

Baba ganoush de motivación creativa



Una entrada tibia para despertar sentidos y encender el fuego interno. Aquí, intuición e intención se abrazan sin prisa, preparando el terreno del cuerpo para lo que está por venir. Esta receta propone un acercamiento creativo a la danza como lenguaje, usando la metáfora culinaria para estimular el pensamiento y la motivación. Invita a organizar, planificar y sazonar ideas con ingredientes como la sensibilidad, la disciplina, la resiliencia y el trabajo colaborativo. Plantea la danza como una experiencia que, al igual que la cocina, requiere preparación, exploración y una dosis de desobediencia creativa capaz de transformar el cuerpo en un espacio de expresión ilimitada. Les invitamos a que se deleiten con esta exquisita receta a través de la lectura del código QR o dando clic [aquí](#).

Brunch del templo



Esta receta se ofrece como un momento ceremonial para disponer el cuerpo, centrar la energía y reconectar con lo sagrado del acto creativo. Su postre, “semillero de saberes y sabores”, deja preguntas germinando como semillas dulces en la memoria y el cuerpo. Esta receta propone un enfoque creativo para la enseñanza inicial de la danza, convirtiendo el proceso pedagógico en un banquete de experiencias que invita a preparar el cuerpo, la mente y el espíritu para el movimiento consciente. Además, invita a reflexionar sobre la danza, más allá de la técnica, contemplando la disposición, la conciencia y la mística, del cuerpo como templo y el taller como un espacio de encuentro. Les invitamos a que se deleiten con esta exquisita receta a través de la lectura del código QR o dando clic [aquí](#).

Poke de movimientos y sensaciones



Esta receta propone una experiencia en cuatro fases: mise en place (“todo en su lugar”), preparación, emplatado y degustación. Es una receta fresca, libre y colorida que se arma con lo que tengas a mano: imágenes, sonidos, texturas y memorias. Cada ingrediente puede transformarse en gesto, palabra o dibujo. La regla es solo una, atreverse a mezclar lo inesperado con los cinco sentidos, permitiendo que las sensaciones inviten a crear movimiento. El proceso culmina con el emplatado, donde los movimientos individuales se reúnen en un “plato único” creado colectivamente. Diseñada para personas diversas, esta receta busca explorar y fortalecer los sentidos. Además, sugiere adaptaciones para crear pokes con sonido, dibujo, literatura o lo que se te ocurra. Les invitamos a que se deleiten con esta exquisita receta a través de la lectura del código QR o dando clic [aquí](#).

Mientras estas recetas tomaban forma, comprendimos que no existe una única manera de bailar, así como no existe una sola sopa que cure todos los resfriados. Cada territorio aporta su sazón, cada población su ingrediente esencial y cada contexto su propia temperatura. Lo que empezó como una necesidad de seguir creando a pesar de la distancia se transformó en una convicción: donde haya un cuerpo puede haber un fogón; donde haya un gesto puede nacer una receta. Así nacieron estos recetarios, un banquete que reúne prácticas, sabores, historias y metodologías nacidas de la experiencia, la escucha y la experimentación. Un lugar donde la danza es un guiso que se mezcla con afectos y una invitación constante a probar, fallar, corregir, saborear y volver a empezar.

Estos recetarios son mapas móviles para ti, úsalos enteros, pícalos en pedacitos, combínalos con tus propias especias o inventa nuevas versiones. Lo importante no es la perfección del plato, sino la vitalidad de la mezcla. Ponte el delantal. Abre tus sentidos. Mezcla con libertad. Improvisa sin miedo y baila con nosotros.

Espacio para crear la propia receta

Ahora te invitamos a dar forma a tu propia receta, atrévete a crear, explorar y expresar: comparte tu receta a través de la plataforma *Diálogos desde la Ventana*³ y sé parte de un espacio donde cada creación es única, auténtica y llena de vida.

<https://www.crea.gov.co/dialogos-desde-la-ventana/>

¡Buen provecho y buen movimiento!

3 *Diálogos desde la ventana*, inicialmente, nació con la intención de crear un escenario o cartografía virtual que se construye de manera permanente con intervenciones, acciones o piezas artísticas que usen la ventana como materia para propiciar un diálogo entre el espacio íntimo y el “exterior”, el vecino, el transeúnte y el paisaje. La iniciativa se origina en medio del confinamiento como una oportunidad para movilizar prácticas artísticas de artistas y no artistas, encontrando en la ventana, el lugar que daría vida a ese intersticio para la creación, como espacio de reflexión, pensamiento, expresión sensible, intercambio y apropiación. La cuarentena apareció como excusa para la emergencia de esta cartografía, sin embargo, es una apuesta que permanece y crece con sus participaciones. Para esta ocasión, esta iniciativa se expande con el fin de dar lugar a las propuestas de recetarios creados por las y los lectores de este número de *Membrana*.



**De la danza al relato
solo existe un paso**

El cuerpo desde la experiencia narrativa

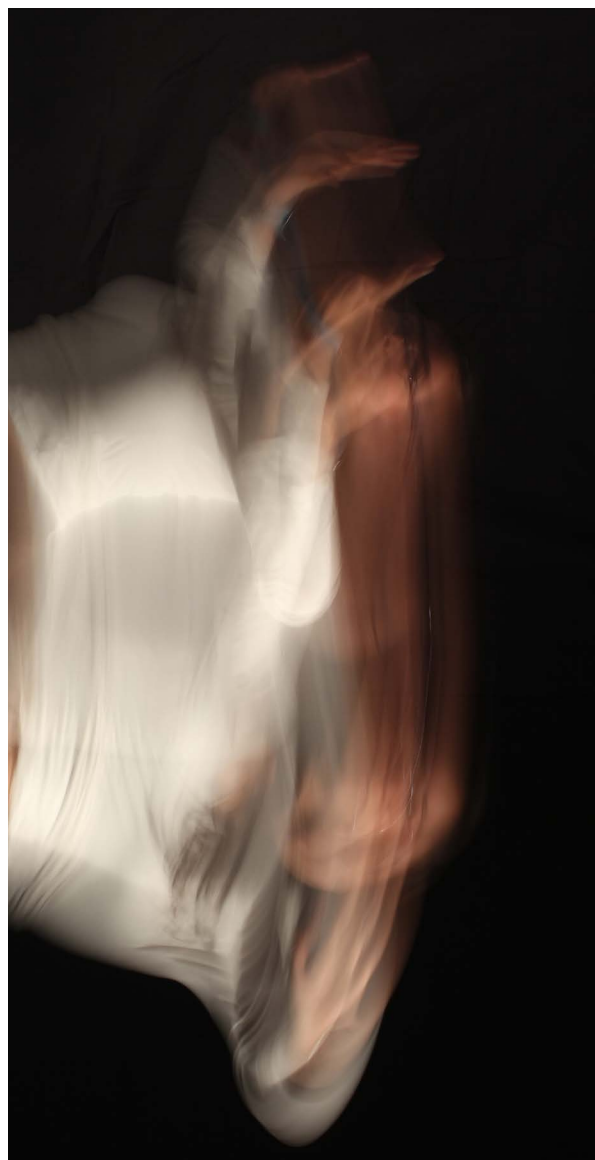
Microrrelatos y bitácoras

Lo que guardo en mis cuadernos son pruebas de que he mirado.
No siempre sé qué significan, pero son rastros de un encuentro.
And Our Faces, My Heart, Briefas Photos (Y nuestros rostros, mi vida, breves como fotos),
John Berger (1984)

Ángela Catalina Abril García

Abro el cuaderno y descubro que alguien ha escrito antes que yo. La letra se parece a la mía, pero no es la misma, usa palabras que no recuerdo haber pensado. No sé si son restos de mi vida o anticipos de otra. Más adelante hay un mapa, pero no sé de qué lugar. Tiene nombres que parecen sueños y ríos que desembocan en signos de interrogación.

Entre sus páginas se encuentran garabatos, palabras en susurros, frases sueltas que no saben todavía con qué se conectan o que significan. Cada trazo dibuja geografías particulares, rutas que relatan la conciencia de haber caminado. Escribo “piedra” y aparece el peso de la ausencia. Escribo “sombra” y se enciende la memoria de un rostro que no tiene nombre. Catálogo de emociones, apuntes dispersos del deseo, del silencio, del amor o de la espera. Del desespero, de la angustia y del miedo también. Del éxito y la frustración. De la fe en la humanidad y de la desesperanza. Cada página es un gesto,



un pliegue, una voz que no se organiza en discurso sino en fogonazos, llamas que titilan y se esfuman o lo queman todo. Capas sobre capas... capas de una cebolla...

Es un espacio anfibio, entre archivo y poesía, cartografía y confesión, catarsis y refugio. Un espacio donde cada anotación no busca cerrar, sino abrir, dejar constancia de que hemos pasado por aquí, aunque no sepamos todavía quiénes seremos cuando volvamos a leerlo.

En la mesa donde se escribe una bitácora hay, siempre, una ventana abierta. A veces la cerramos de un portazo para que no se caigan encima las fechas, no se cuele la tentación de cumplir con una obligación en lugar de derramarnos en ella. Otras veces, la dejamos abierta y la memoria entra como un viajero que no anuncia su llegada. La bitácora es esa casa y ese viajero a la vez. Es ese cuarto donde se olvidan las llaves y se encuentra aquello que uno no sabía que había perdido.

Las páginas de 2023 contienen microrrelatos que, como fósforos, prendieron un destello e iluminaron todo lo demás. Las de 2024 tomaron la forma de diario del viajero y el formato respondió con la cadencia del paso, con el azar de las pisadas y el modo en que un cuerpo aprende a andar entre la deriva y el desvío. En el 2025, los relatos se tomaron las calles para sumergirse en la pregunta por la relación entre arte y ciudad, cuerpo y ciudad.

No busque una línea recta en este compendio. Aquí proponemos un tejido de preguntas, hallazgos y accidentes, un mapa que muestra las grietas por donde entró la luz. Lo que reúnen estas páginas son esos distintos modos de recoger la vida. No hay línea recta que explique todo, solo hilos que se cruzan, se enredan y a veces vuelven a soltarse. Acérquese a estas bitácoras como quien sigue un rastro, no para encontrar certezas, sino para aprender a reconocer la forma de las sombras y, entre ellas, las maneras en que las y los artistas formadores producen memoria.

A continuación, invitamos a explorar cuatro experiencias íntimas con la bitácora - convocatoria de relatos 2026.

**¿Por qué una bitácora?
¿Luego esto no era danza?**

Ese fue el primer comentario que recibí de una de mis estudiantes del grado séptimo, justo en el primer encuentro, mientras socializábamos los diferentes objetivos y etapas de formación que construiríamos y transitaríamos durante todo el año escolar...

¿Por qué esta reacción?
Pensé que les motivaría esta estrategia. Si con los chiquis funciona tan bien. Estos y otros cuestionamientos rondaban mi cabeza, mientras pensaba en incluir una justificación de la valiosa herramienta de registro de trabajo de las temáticas, sensaciones y demás detalles e ideas que se pueden incluir en un registro personal. Como hacer que estos adolescentes se alejaran del celular, dejaran de hacer el Spiderman en parejitas, como acercarlos al quehacer caligráfico, para que artísticamente pudieran apreciar lo gratificante de tener una bitácora, donde recoger ideas, emociones y sentimientos con cuerpo, movimiento y un sustrato de preferencia.



Al inicio

Al inicio, la idea de asumir aquella responsabilidad me pesaba en el pecho. El tiempo parecía moverse de formas extrañas. A veces corría con prisa y otras se expandían, dejándome frente a la bitácora con una inquietud que se volvía tensión. Había días en los que dudaba de mí; una voz en mi mente repetía que quizá era un impostor y que, tarde o temprano, alguien notaría que no estaba a la altura.

Pero el tiempo siguió pasando. Mes a mes, cada fortalecimiento traía preguntas que me empujaban a hurgar más profundo. En esa búsqueda fui encontrando mi voz y comprendí que el no saber también es una forma de aprender.

La bitácora se volvió un espejo de mi danza, de mi oficio como artista formador y de mi vida. Allí aprendí a escribir, a dejar que mis palabras respiraran. A veces, incluso, encontré apoyo en una inteligencia artificial que me ayudaba a ordenar y puntuar mis ideas, sin apagar la sensibilidad con la que siento el mundo. Entonces, cada mes dejó de pesar y se convirtió en posibilidad.

Estela: gesto

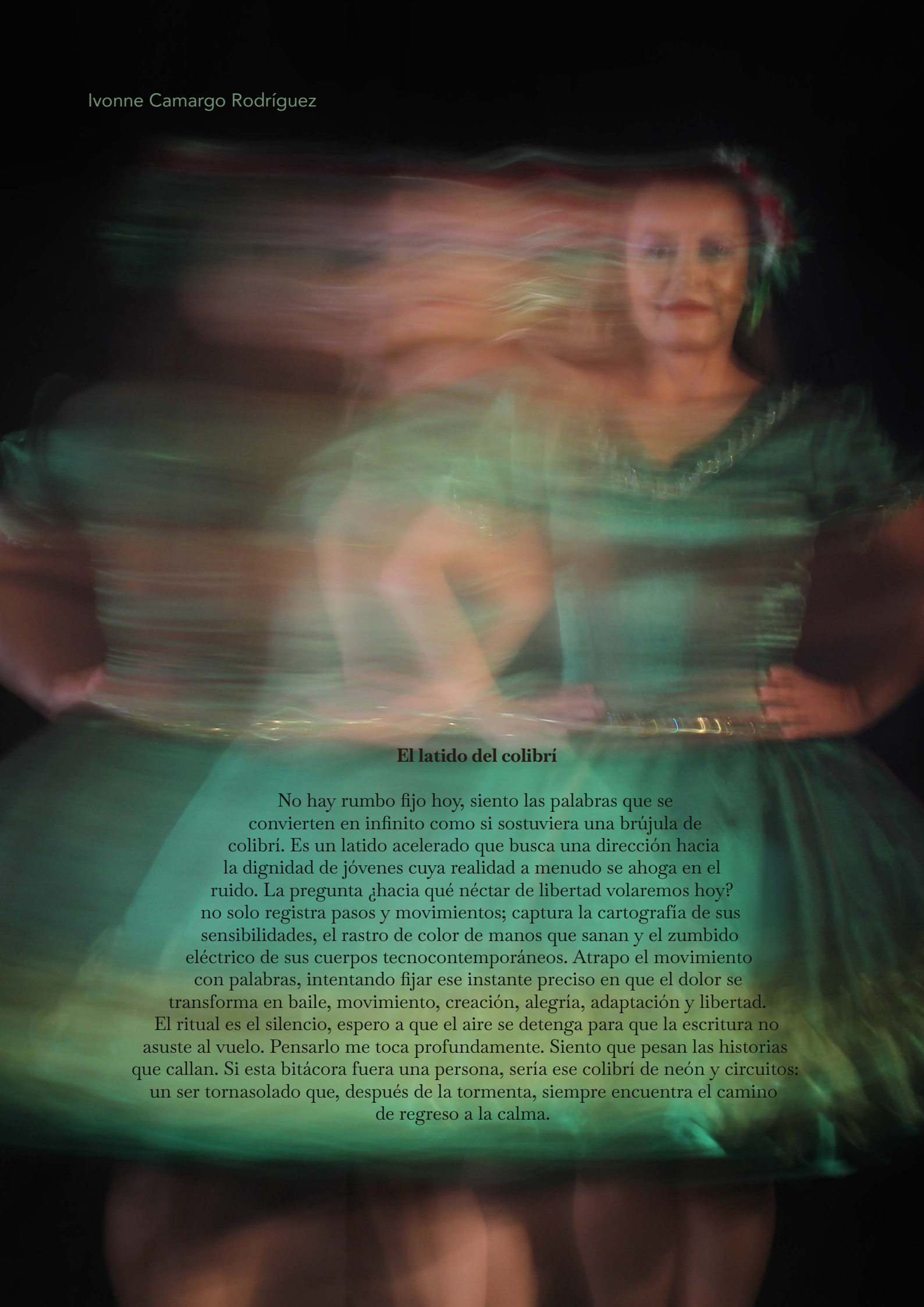
La bitácora aparece cuando la reflexión se convierte en palabra.

Es una pausa que nace de la memoria vivida, de fotografías que emergen del movimiento, de aquella pregunta que quedó suspendida en el espacio, del tejido que florece en cada encuentro abriendo caminos hacia la creación.

La bitácora se convierte en el territorio de un proceso formativo, donde mi mano cubre páginas en blanco con trazos que siguen vibrando de experiencias recogidas.

Es el acompañamiento de aquello que no siempre se ve, el temblor del primer paso, la dificultad compartida, esa mirada cómplice, las voces silenciosas que quieren ser escuchadas y el asombro al descubrir las historias guardadas en el propio cuerpo.

Es aquí donde la bitácora continúa latiendo, aun cuando la música ya se detuvo.

A woman with long dark hair, wearing a green dress with a gold belt, stands against a dark background. Her hair and the background are blurred, creating a sense of motion. The text is overlaid on the lower half of the image.

El latido del colibrí

No hay rumbo fijo hoy, siento las palabras que se convierten en infinito como si sostuviera una brújula de colibrí. Es un latido acelerado que busca una dirección hacia la dignidad de jóvenes cuya realidad a menudo se ahoga en el ruido. La pregunta ¿hacia qué néctar de libertad volaremos hoy? no solo registra pasos y movimientos; captura la cartografía de sus sensibilidades, el rastro de color de manos que sanan y el zumbido eléctrico de sus cuerpos tecnocontemporáneos. Atrapo el movimiento con palabras, intentando fijar ese instante preciso en que el dolor se transforma en baile, movimiento, creación, alegría, adaptación y libertad. El ritual es el silencio, espero a que el aire se detenga para que la escritura no asuste al vuelo. Pensarlo me toca profundamente. Siento que pesan las historias que callan. Si esta bitácora fuera una persona, sería ese colibrí de neón y circuitos: un ser tornasolado que, después de la tormenta, siempre encuentra el camino de regreso a la calma.

Bitácoras

Microrrelato de Lady Vanesa Serrato Alfonso (AF), 2024

Jueves. Hoy veríamos al ciempiés y, sin querer, Benjamín me dio la mejor idea de todas. Estábamos a punto de entrar. El piso era de tapete, hay que entrar sin zapatos. “Benjamín, ¿por qué no te los has quitado?”. Silencio absoluto. “¿Te los vas a quitar?”. Silencio absoluto, sumado de un NO. “¿Qué pasa?”. Benjamín sostenía una burbuja del silencio en su boca. Pasaba que no tenía medias, así que tuve que usar una solución infalible: “¡Todos entramos sin medias!”, indiqué. Benjamín sonrió profundamente y agradeció con sus grandes ojos miel. Y, sin querer, hicimos el ciempiés más real de todos.

Microrrelato de
Derli Milena Torres
Alvira (AF), 2023



[Clic aquí](#)



[Clic aquí](#)

Microrrelato de
Meyer Ayala
Fonseca (AF), 2023



[Clic aquí](#)

Microrrelato de Derli
Milena Torres Alvira
(AF), 2024

Bitácora de María
Camila Potes
Quintanilla (AF), 2024



[Clic aquí](#)

Bitácora de Laura
Carolina Cárdenas Ruiz
(AF), 2025

[Clic aquí](#)



[Clic aquí](#)



Bitácora de Samantha
Salazar Cárdenas (AF),
2025



[Clic aquí](#)

Bitácora Arte y Ciudad
de Juan Gabriel Mojica
Parra (AF), 2025

Bitácora Arte y Ciudad
de Angie Carolina
Montoya Vargas (AF),
2025



[Clic aquí](#)



Bitácora Arte y Ciudad
de Angela Catalina
Abril García (AF), 2025

[Clic aquí](#)



Manifiesto del cuerpo encendido





Este manifiesto surge cuando lo que se hace no cabe en todo lo que se dice. No nace para definir la danza, tampoco busca ordenar sus prácticas ni delimitarla. Buscamos irrumpir en la inercia... la inercia de hacer sin nombrar, de moverse sin pensar, de actuar sin sentir. Es un gesto de pronunciación, una búsqueda consciente sobre un campo que se construye en el hacer (en la acción), en la relación con las y los otros y con lo otro, y en el entrelazamiento constante con el contexto que lo acoge, que lo atraviesa.

Escribir un manifiesto ha implicado buscar en lo más profundo de nuestro hacer, nuestro propósito y nuestra identidad.

Esta propuesta, como iniciativa de la Mesa de Investigación en Danza, no pretende enunciar verdades, sino, más bien, hacer legible la práctica (lo que ya está o habita en los cuerpos, las metodologías, las apuestas y las decisiones cotidianas de las y los AF del área de Danza). No son posturas definitivas o fijas, pues parten de comprender la danza no solo como un lenguaje, sino también como una forma de producir sentido, habitar la experiencia del movimiento y construir espacios para lo común. Es un intento de poner en el plano de lo enunciable lo que opera comúnmente de manera implícita.

Este manifiesto no habla a una sola voz. Recoge lo que late en lo profundo de las y los AF del área de Danza, sus modos de nombrar, dudar, afirmar e insistir. En esta trama de experiencias cada una y uno imprime su manera de sentir y de entender lo que hace. Hay en estas páginas rastros de conversaciones, prácticas, riesgos, e incluso desacuerdos, dando vida a una escritura que encuentra su asiento en la sensibilidad profunda de los cuerpos, mentes y espíritus danzantes del área y que también se presenta en movimiento puro, a través de la imagen en movimiento, dispuesta en pequeños fragmentos audiovisuales y piezas sonoras que nutren la rítmica interna del manifiesto. Lo que aquí aparece es una forma en la que los cuerpos piensan, se afectan y, al intentar decirse, también se transforman.

Este manifiesto no concluye aquí (no es un texto finalizado). Queda suspendido, flotando en la posibilidad de continuar construyéndose. Lo que aquí se nombra, seguirá desplazándose en la medida en que cambien los cuerpos, los contextos y las preguntas que atraviesan nuestra práctica. No es un punto de llegada, es un registro parcial de algo que continúa construyéndose. Y, de esa manera, es un texto abierto, para ser leído, sentido, interpretado, discutido, desbordado o reescrito. Como cada paso que se avecina, sin saber a dónde nos conducirá.

Gramática del cuerpo consciente. Donde la danza se enciende: un manifiesto en movimiento nace

Andrea Patricia Hernández, Angie Carolina Montoya Vargas, Bladimir Bedoya Borja,
Dinelly Ortegón Pulido, Jimmy Alexander Calderón Bojacá,
Juan Sebastián Zárate Chaparro (Amaru), Samantha Salazar Cárdenas,
Sandra Yiseth López Espíndola y Shaka Contreras Rozo

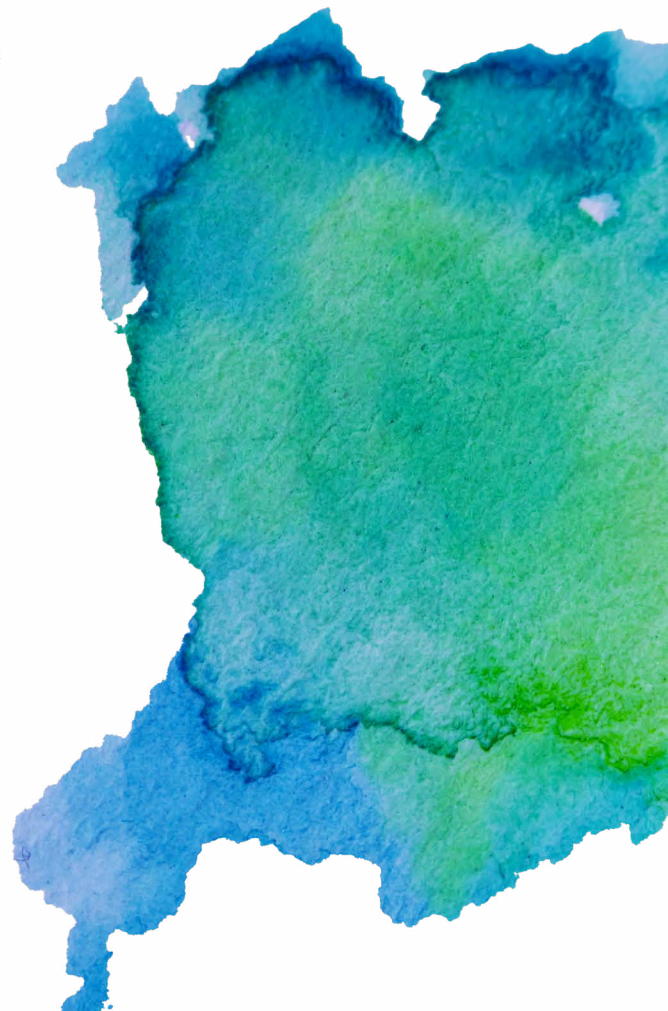
I. Somos fuego

Somos un salto de luz, una chispa traviesa que descubre el misterio del mundo.
Desde antes de tener pies, ya danzábamos en el vientre tibio de la existencia.
Somos fuego —no el que destruye, sino el que calienta las manos frías y pinta de rojo las aceras—.

Ardemos en las calles, en los muros, en las hierbas secas... y también en las mojadas.
Somos danza encendida que conmueve y contagia, que crece y se expande.

De esa hoguera brota el cuerpo consciente,
uno que arde no por combustión, sino por comprensión.
Cada gesto es palabra,
cada pausa, una memoria escrita en la piel.
El cuerpo habla en su idioma secreto, hecho de miedos pequeños y valentías inmensas,
de ganas de decir lo que nadie se ha atrevido.
Cuando la mente y el cuerpo se abrazan,
el movimiento se vuelve verdad,
tambor, sabor, eco de lo que somos y de lo que soñamos ser.

Por eso danzamos —para arder, para habitar, para nombrar lo que aún no se ha dicho,
para reflejarnos como un espejo que se mira en otro espejo—.



II. Abrazamos el movimiento

Hoy abrazamos el movimiento con los pies descalzos y el corazón abierto.
Lo abrazamos sin miedo, con los ojos despiertos y el alma curiosa.
Nos dejamos enseñar por él, como quien aprende a volar mirando a los pájaros.

Nos vestimos con historias ajenas y con las nuestras,
jugamos a ser otros sin dejar de ser nosotros.
Trascendemos la copia y la repetición.
Aprendemos con coraje, sostenemos los caminos que otros han recorrido,
y los transformamos con nuestra propia experiencia.

Buscamos el movimiento consciente —esa llama que moviliza la palabra,
el pensamiento y el cuestionamiento—,
que abre brechas, rompe cadenas y libera el alma.
Nos guía un impulso vital que nos orienta, nos encuentra con nuestro origen.

¿Es posible comprender la existencia sin considerar el movimiento
como su manifestación más esencial?

III. Nuestro lienzo es invisible

Nuestro lienzo es invisible, inabarcable, infinito.
Un territorio en constante composición, moldeado por gestos, cuerpos y pensamientos.

No somos islas flotando en el vacío, somos arquitectura viva.
Tejemos atmósferas, labramos comunidad, construimos relaciones entre cuerpos y territorios.

Danzamos sobre un mapa que se dibuja con cada paso,
con paredes de aire y techos de intención.

Anclamos ideas en el movimiento y sembramos
preguntas en las calles, en las casas, en las escuelas.

Allí donde la palabra se hace presencia,
donde la presencia se expande,
donde la expansión crea paisajes efímeros cargados de
intención y rebeldía,
afirmamos nuestra historia, defendemos nuestro territorio,
encarnamos nuestra verdad.

Danzar es existir.
Danzar es resistir.

IV. Creación en movimiento

En el corazón de nuestra danza palpita la creación viva,
instante irreplicable donde la idea se vuelve carne,
donde la emoción vibra, se encarna y nace sin pedir permiso.

No seguimos pasos impuestos.
Exploramos constelaciones infinitas que brotan del impulso vivo,
de la escucha mutua, del juego espontáneo y consciente.
Nos miramos como espejos que se reconocen,
creamos sin miedo, conspiramos desde la alegría de movernos.

Danzamos para recordar que somos libres,
que ser felices también es rebelarse,
que crear es resistir.
Reclamamos la magia que nos pertenece,
esa chispa indomable que reconecta, atraviesa y nos
recuerda que danzar también es cuidar la vida.

V. Improvisar es rebelarse

Aprendemos haciendo.
Improvisamos, erramos, experimentamos, creamos.
En el laboratorio del movimiento, la intuición es camino y guía.

En Bogotá —diversa, caótica y viva— la danza se convierte en un lenguaje sin jerarquías,
una chispa que emerge desde el rincón más inocente del ser,
sin máscaras ni pretensiones, revelando nuestra verdad esencial.

Defendemos la improvisación como acto revolucionario y poético,
como pensamiento crítico que se mueve y respira.
Cada paso recorre territorios inexplorados,
mezclándose como receta con aliños de gozo, pausas y silencios,
con cuerpos diversos y memorias colectivas.

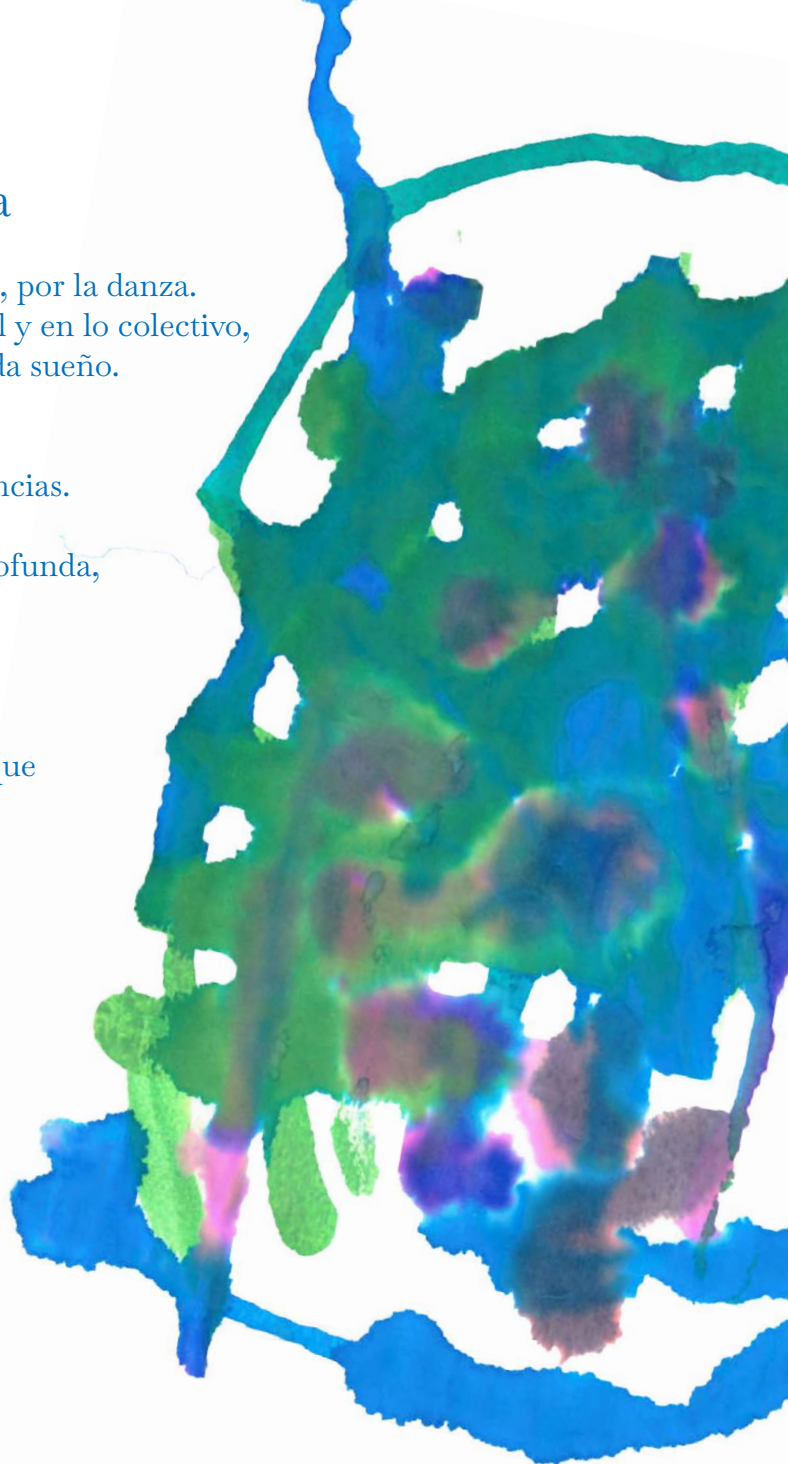
Aquí la danza se amasa, se crea, se convierte en alimento de la memoria.
Aquí somos alimento vivo, tradición y creación.

VI. Nuestra apuesta: danza viva

Nuestra lucha es por la vida, y nuestra apuesta, por la danza.
Por una danza viva que florece en lo individual y en lo colectivo,
que habita en cada voz, en cada cuerpo, en cada sueño.

Nos tejemos entre sonidos, tiempos y ritmos,
nutriéndonos de nuestras diferencias y resonancias.
Crecemos juntos, compartimos lenguajes,
y desde ahí impulsamos una expresión más profunda,
resonante, ciudadana.

Honramos nuestra existencia.
Construimos sentido.
Encarnamos en el movimiento una consigna que
imagina, transforma y florece:
artes vivas, artes para todos.
Danzas que tejen lenguajes y memorias
que permanecen encendidas.



VII. Danza con nosotros

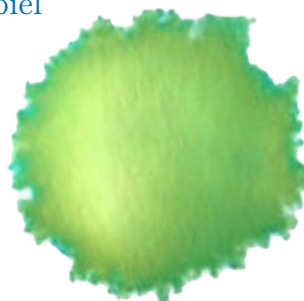
Danza con nosotros desde las entrañas,
con el corazón latiendo en la mente, en la boca y en las manos.
Desafiemos juntos las fronteras del tiempo y de la expresividad.

Encendamos la vida con tanta intensidad que nadie pueda mirarnos sin parpadear.
Que quien se acerque se encienda, que nuestro fuego ilumine caminos.

Dancemos libres, con la mirada fija en las estrellas,
habitando la complejidad maravillosa del ser humano hecho movimiento y canto,
hasta que la ciudad entera respire al compás de nuestro impulso vital y nuestro lienzo
invisible se expanda más allá de lo imaginable.

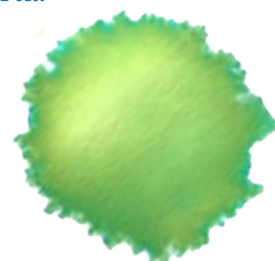
VIII. Voces en movimiento

El área de Danza huele a libertad y a
movimiento recién nacido.
Suenan a diversidad que respira, a cuerpos
que investigan la vida con cada paso.
Tiene la textura suave de una piel
que se reconoce en el contacto,
y el pulso firme de quien
se atreve a crecer desde la
creación. Nos representan
los gestos que nombran sin
palabras: la alegría que estalla,
la expresión que se expande,
la diversión que nos reúne, la
sensación que nos habita. Somos ese
territorio en constante transformación,
donde el cuerpo piensa, siente y sueña al
mismo tiempo.



El hecho de bailar se alza como un acto genuino de libertad plena y vitalidad esencial,
donde el sentir se convierte en el faro que guía cada desplazamiento.
No existe más límite que la experiencia del cuerpo que se abre al instante, entregándose sin
reservas al goce de la existencia. Así, la danza se revela como un rito de autoconocimiento
y afirmación, un espacio sagrado donde la vida pulsa con intensidad y cada movimiento es
un canto a la libertad absoluta y a la perpetua renovación del ser.

Dancemos juntos desde el pensamiento,
desde otros planos, desde el espíritu.
Desde el alma que vibra y el ser que se despierta.
Que cada movimiento sea un latido,
cada gesto, una ofrenda al instante.
Porque la danza es vida.
Es el pulso que nos une al universo.
Vivamos danzando...
Porque al bailar, la vida misma nos baila.



En cada cuerpo habita una historia que despierta,
el movimiento teje los hilos de lo que somos.
La ciudad respira dentro de cada paso,
y el arte se vuelve voz del sentir profundo.
Bailamos para crear lo que aún no existe,
y en ese gesto, nos encontramos siendo mundo.





Somos luz y espíritu, somos un “déjalo ser”
constante de cosas que nos gustan y no.
Somos fuego sí, como también somos aire,
agua y tierra. Somos un eterno todo, y un
sin fin de conexiones. Somos un grooving
infinito en un fluir de matices, de ritmo,
músicas y canciones, un ir y venir de
estilos dancísticos, en donde solo puedo ser
escogido por cada uno de ellos... house, rap,
funk, disco y eternas melodías en donde mi
cuerpo es un laboratorio y ellas son cada
instrumento, pipetas, termómetro,
microscopio y centrifuga.



Enlace al video del manifiesto

Los elementos visuales empleados en esta sección son resultado de un ejercicio colectivo realizado por representantes del área de Danza.



Mesa de Investigación del área de Danza, 2026.

Índice de fotografías

9



Duyerlys Torres

10



Bladimir Bedoya
Borja

11



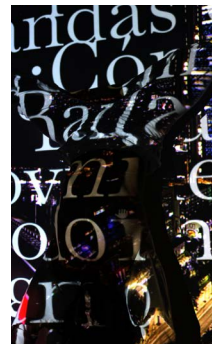
Sergio Alejandro
Devia Téllez
(Katto)

12



Vladimir Pedraza

13



Carlos Ortiz

14



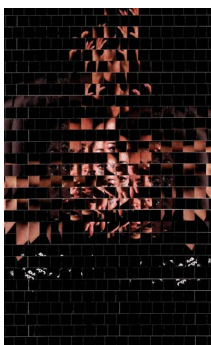
Anyeli Vanessa
Rodríguez
Tapiero

15



Cindy Méndez

16



Sandra López

19



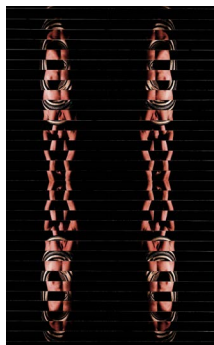
Cindy Méndez

21



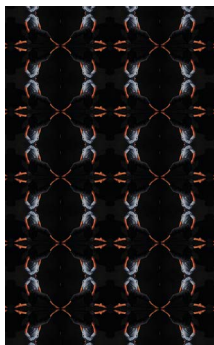
Sandra López

23



Fabián Franco

25



Jhony Andrade

27



Fabián Franco

28



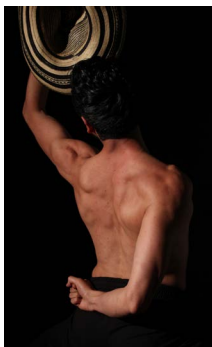
Fabián Franco

37



Fabián Franco

38



Fabián Franco

39



Fabián Franco

41



Angie Carolina
Montoya Vargas

42



Angie Carolina
Montoya Vargas

44



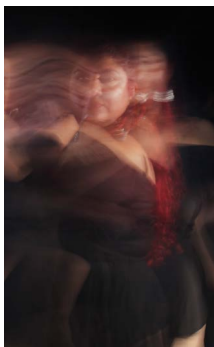
Javier Yesid
Corrales Mora

45



Shaka Contreras
Rozo

46



Moryn Farida
Gutiérrez
Aranzaes

47



Ivonne Camargo
Rodríguez

49



Activación
pictórica
colectiva

56



Catalina Abril

57



Momento de
finalización de la
experiencia

58



Bladimir Bedoya
Carolina Montoya
Catalina Abril
Dinelly Ortegón
Jenny Caraballo
Karina Ortega
Samantha Salazar

Créditos de video

57



Andrea Katherine Moreno Romero
Ángela Catalina Abril García
Beatriz Helena Jaimes Morales
Claudia Liliana Acevedo Muñoz
Dinelly Ortega Pulido
Eliana Flórez Valero
Javier Yesid Corrales Mora
Jonathan Casallas Méndez
Juan Sebastián Zárate Chaparro (Amaru)
Julieth Lorena Barón Ramírez
Julieth Natalia Rodríguez Tovar
Leidy Alejandra Achury Sánchez
Luis Enrique Tovar Ramírez
Raúl Stiven Torres Fernández
Samantha Salazar Cárdenas
Shaka Contreras Rozo

Membrana

n.º 11