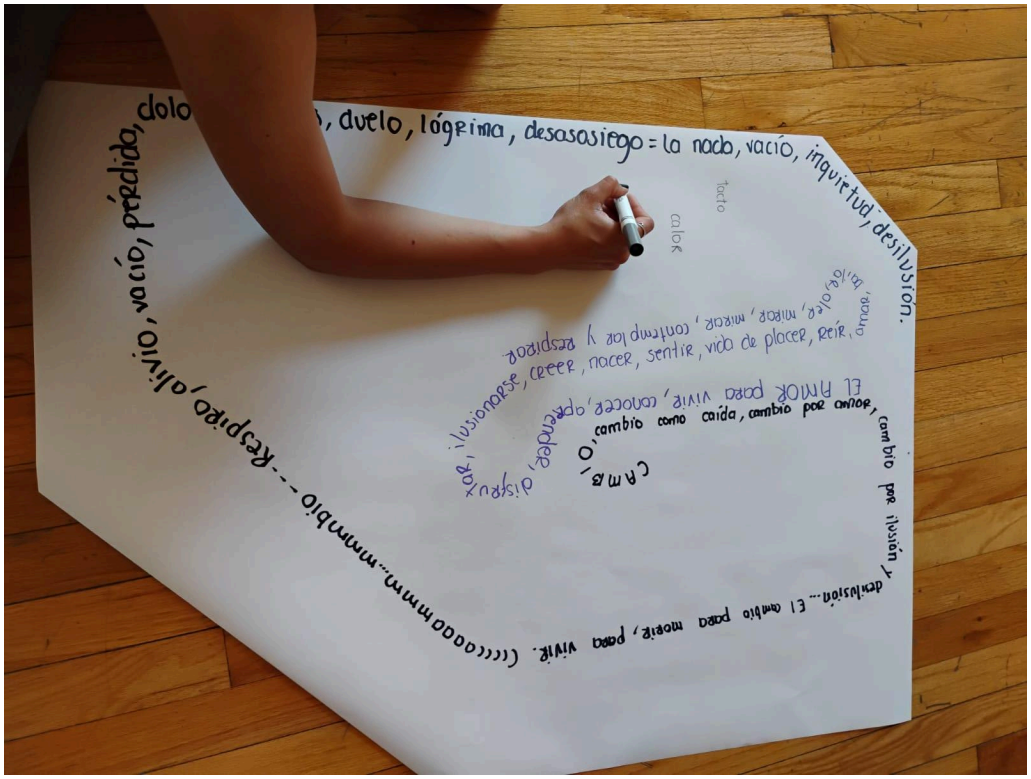
Laboratorio Un viaje de danza y escritura

Comparten: Ana Laura Santana Plascencia y Laura Ruiz Mondragón

21 de febrero de 2026 / Salón de usos múltiples del CENIDID

Laboratorios contemporáneos de investigación-creación desde las danzas. Coordinación: Hilda Islas Lecona

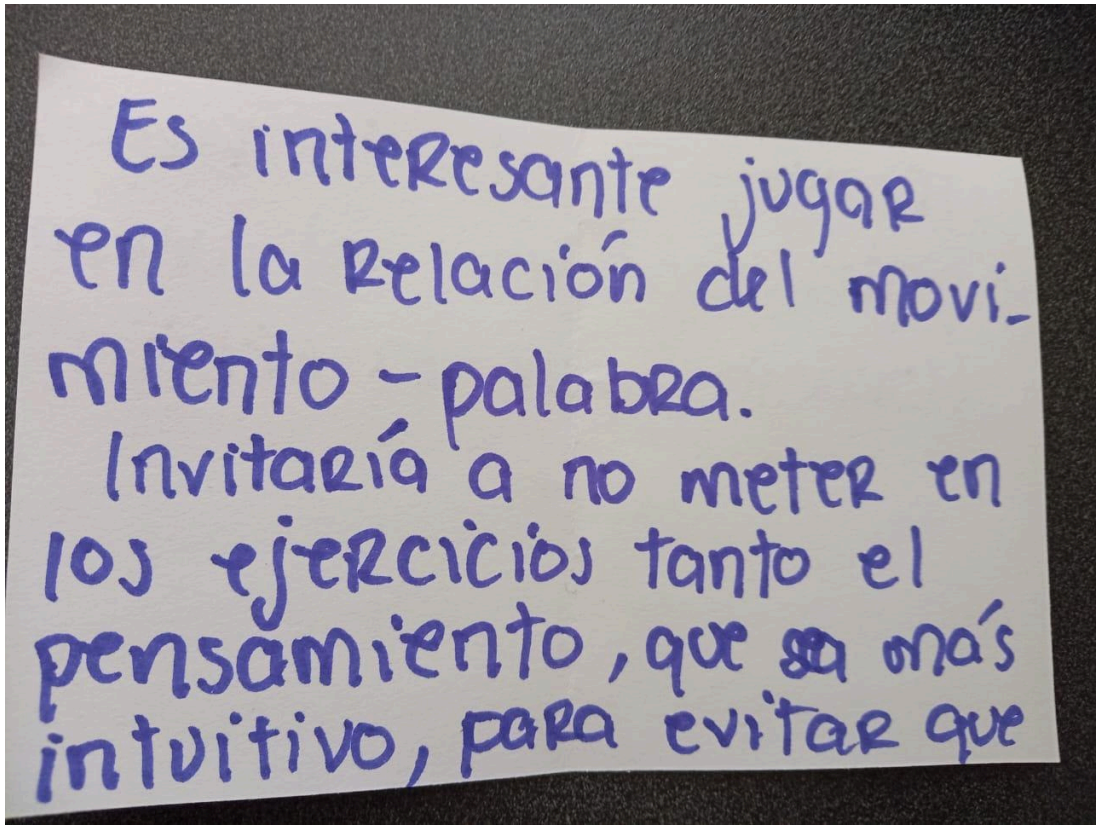


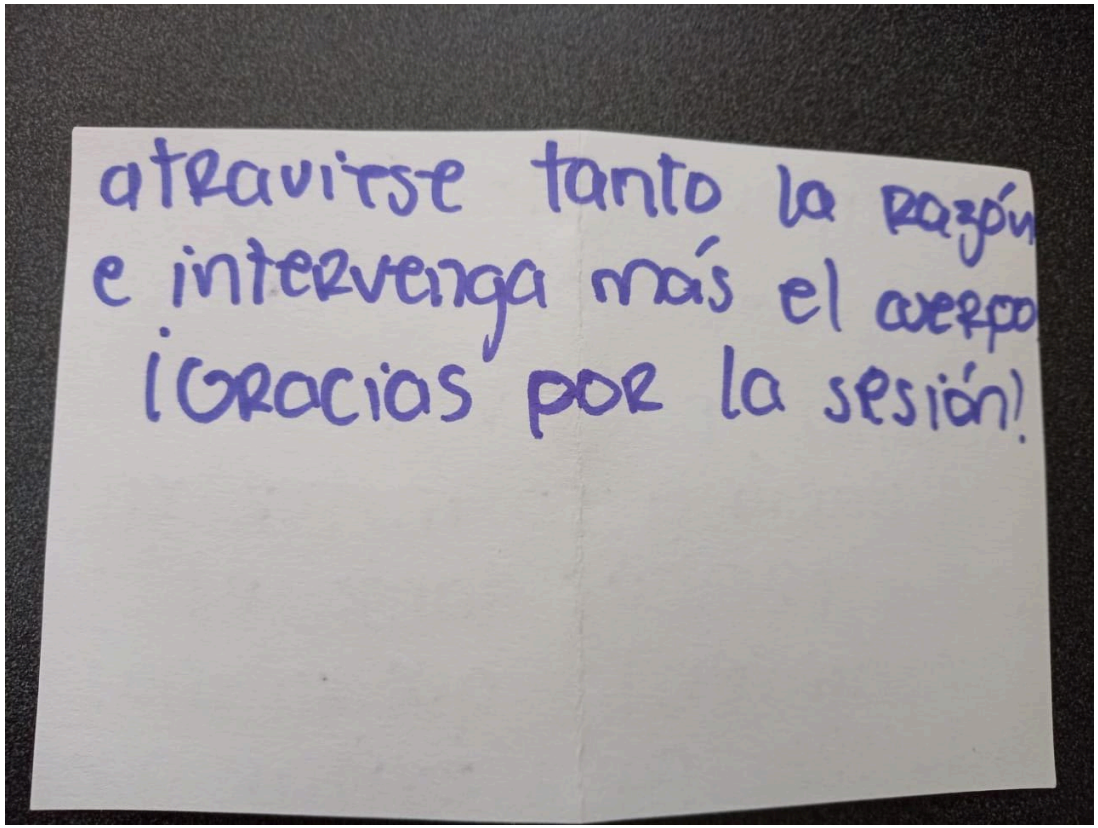
Bloque	Duración	Actividad	Uso del espacio	Observaciones
1 Presentación	16 min. aprox.	Presentación del laboratorio y de cada una.	Sentadas en círculo, con espacio entre unas y otras. A y L integradas al grupo.	No hay desplazamientos. Se hace uso de la expresión verbal.
2 Metáfora	6 min. aprox.	Breve explicación de la etimología de metáfora. Traslados en el espacio, primero por parejas, luego se invita a hacerlo en grupos.	Desplazamientos en el espacio general. Comparten sus espacios personales con contacto físico. A y L se integran al grupo. L propone con la voz y el ejemplo.	Música: Sí
3 Abecedario	26 min. aprox.	a) Escriben sobre papel puesto en la pared palabras que comiencen con cada una de las letras del abecedario. Ana promueve la observación y análisis de las palabras escritas.	Disposición espacial frontal, hacia el papel en la pared. Cuando se sientan en círculo están más cerca que en el inicio de la sesión. A al frente para explicar.	Se hace uso de la palabra escrita y de la expresión verbal. Música: Sí (durante la escritura).
		b) Poner palabras en el cuerpo, moverse, de manera individual.	Dispersas en el salón. Uso del espacio personal, sin interacción. Uso de niveles. A y L observan desde “afuera”.	Música: Sí.
		c) Continuar poniendo palabras en el cuerpo, moverse. Ahora formando grupos con número de	Uso del espacio general. Comparten espacio personal. Uso de niveles bajo, medio, alto.	Música: Sí (durante el movimiento).

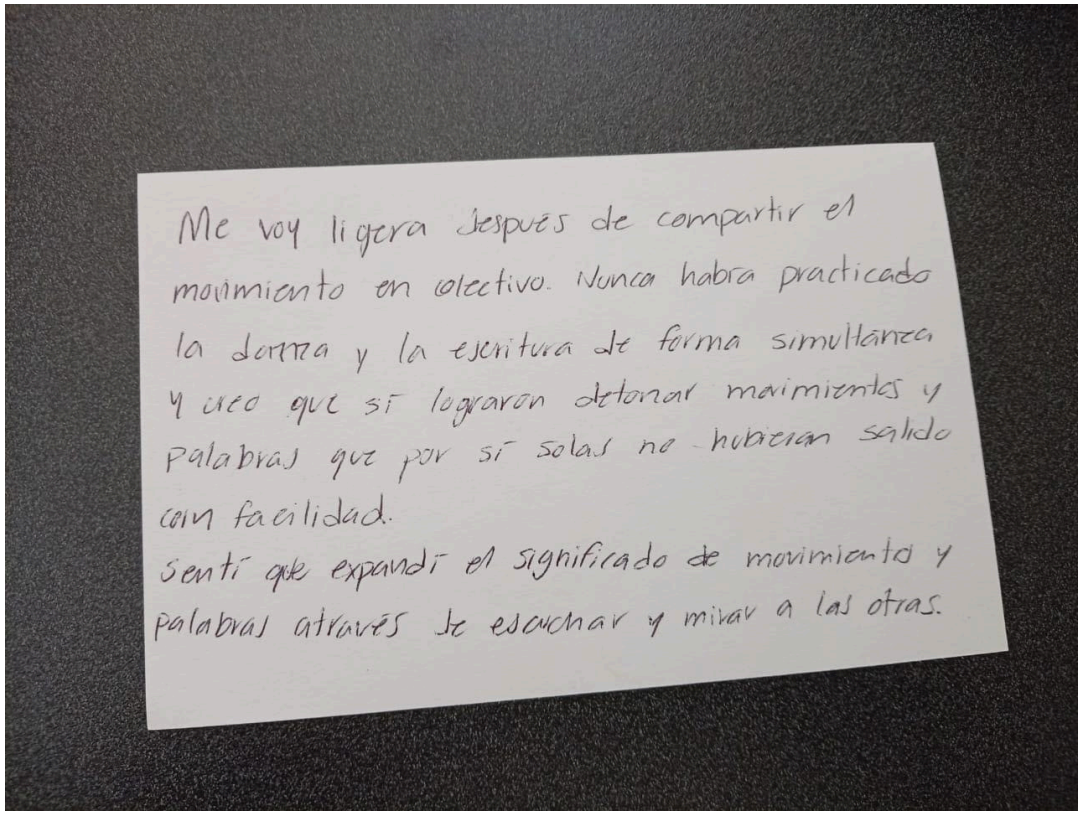
		integrantes propuestos por A y L. Al final, intercambio verbal sobre la experiencia en grupos.	A y L observan y proponen desde “afuera”.	
4 Campos semánticos	30 min. aprox.	a) Definición de campo semántico. En equipos, encontrar campos semánticos a partir de palabras dadas al azar (de la lista hecha colectivamente).	No hay desplazamiento. Concentración del espacio por grupos.	
		b) Improvisación por equipos a partir de los campos semánticos.	Disposición frontal para mostrar las improvisaciones. El grupo (A y L incluidas) observa desde un frente. Al fondo, la maestra Margarita y el maestro Rodolfo también observan; las participantes sólo toman en cuenta el frente del grupo.	Música: Sí. Dueto 1: Viaje separado. Sostenido, contenido. Dueto 2: Envolvente, fluido. Trío: Interacción, historia, fluido, urgente.
		c) Conversación sobre las improvisaciones.	Sentadas en círculo. A y L integradas al círculo.	Complicidad entre las participantes.
5 Escritura	35 min. aprox.	a) Ejercicio de autopercepción	Comienzan acostadas, casi en círculo y con poca distancia entre ellas. Terminan en nivel alto y con desplazamientos. A propone desde afuera. L observa desde afuera.	Música: Sí.

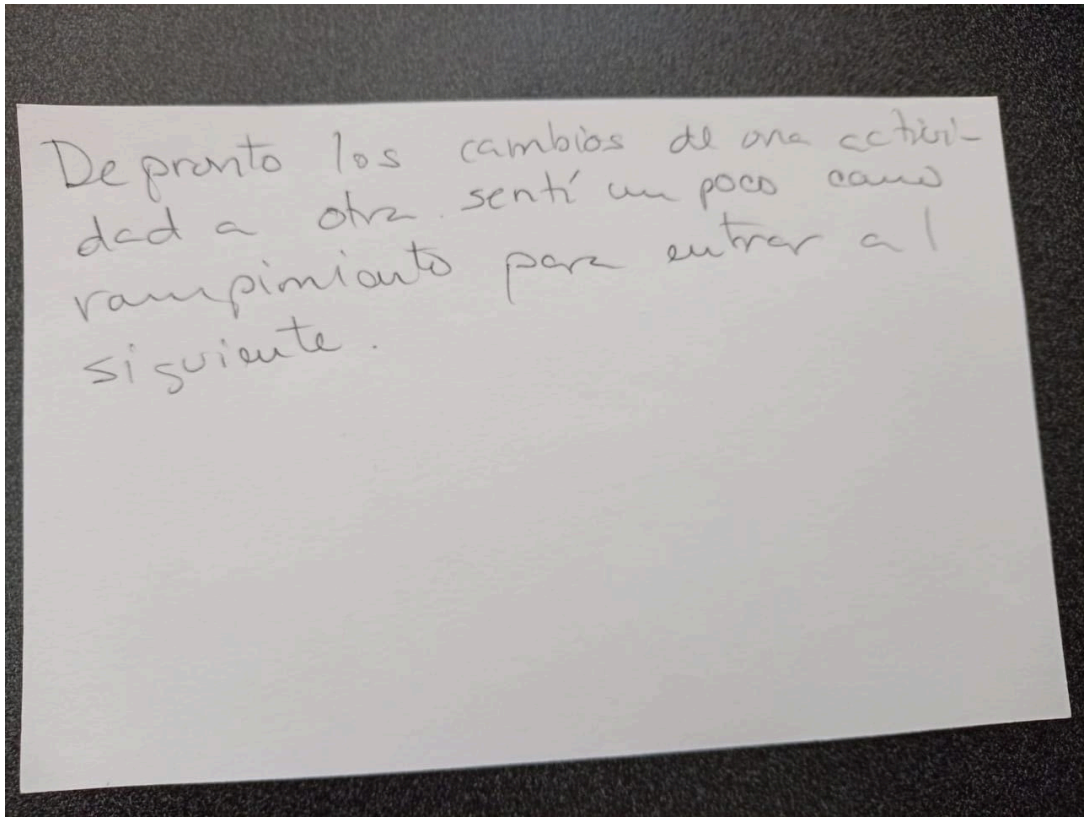
		b) Charla sobre archivos en el cuerpo.	Sentadas en el piso en círculo. A y L integradas al círculo.	
		c) Escritura con diversos materiales.	6 de ellas acostadas. Dispersas en el espacio, pero no tan separadas entre ellas. Una de ellas escribe sentada, apoyada en una mesa. A y L observan, caminan, toman notas y registros.	Música: Sí.
		d) Comentarios finales.	Sentadas en círculo. A y L integradas al círculo.	*Hizo falta más tiempo para la escritura y la charla final. Nos pasamos de las 2 horas.

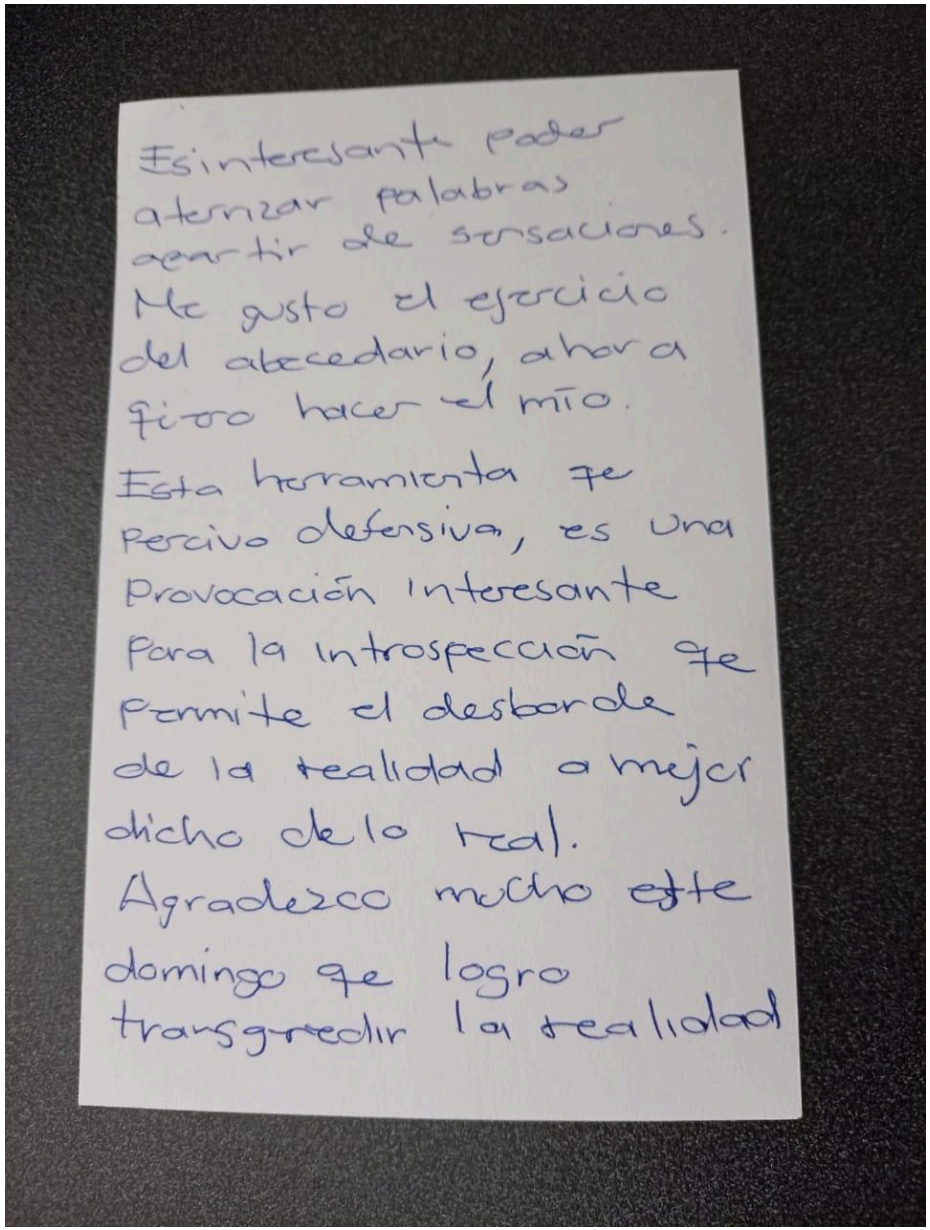
Comentarios de las participantes




atravirse tanto la razón
e interverga más el cuerpo
¡Gracias por la sesión!

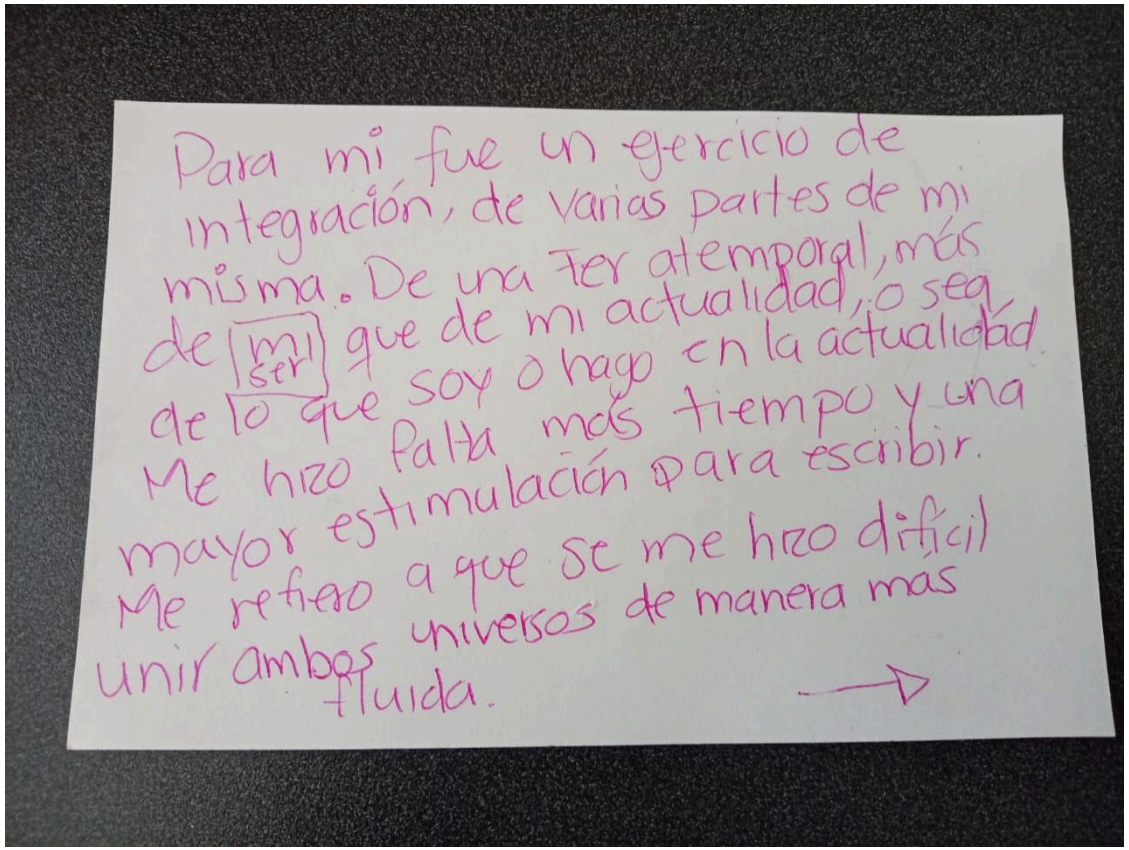

Me voy ligera después de compartir el movimiento en colectivo. Nunca había practicado la danza y la escritura de forma simultánea y creo que sí lograron detonar movimientos y palabras que por sí solas no hubieran salido con facilidad.
Sentí que expandí el significado de movimiento y palabras atravéz de escuchar y mirar a las otras.

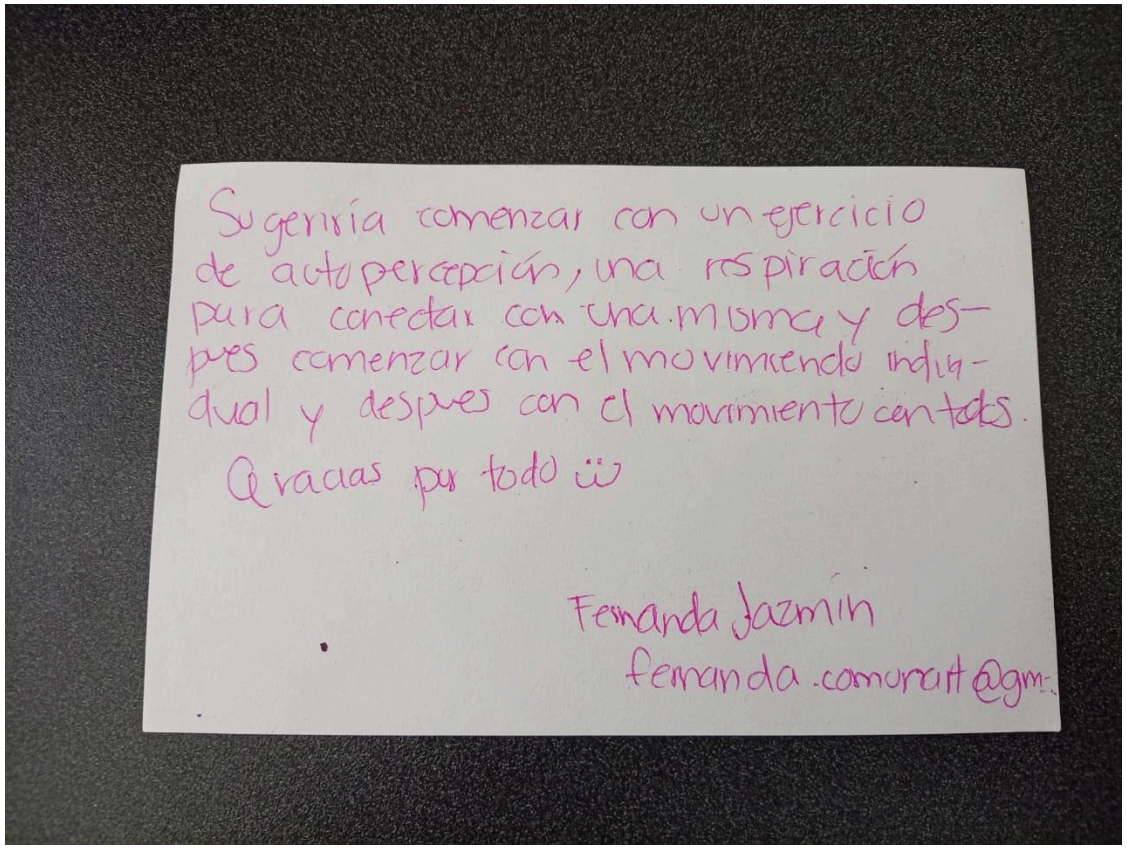

De pronto los cambios de una activi-
dad a otra sentí un poco como
rampiniento para entrar a l
siguiente.


Es interesante poder aterrizar palabras a partir de sensaciones. Me gusto el ejercicio del abecedario, ahora fuera hacer el mío.

Esta herramienta de Percivo defensiva, es una provocación interesante para la introspección que permite el desborde de la realidad a mejor dicho de lo real.

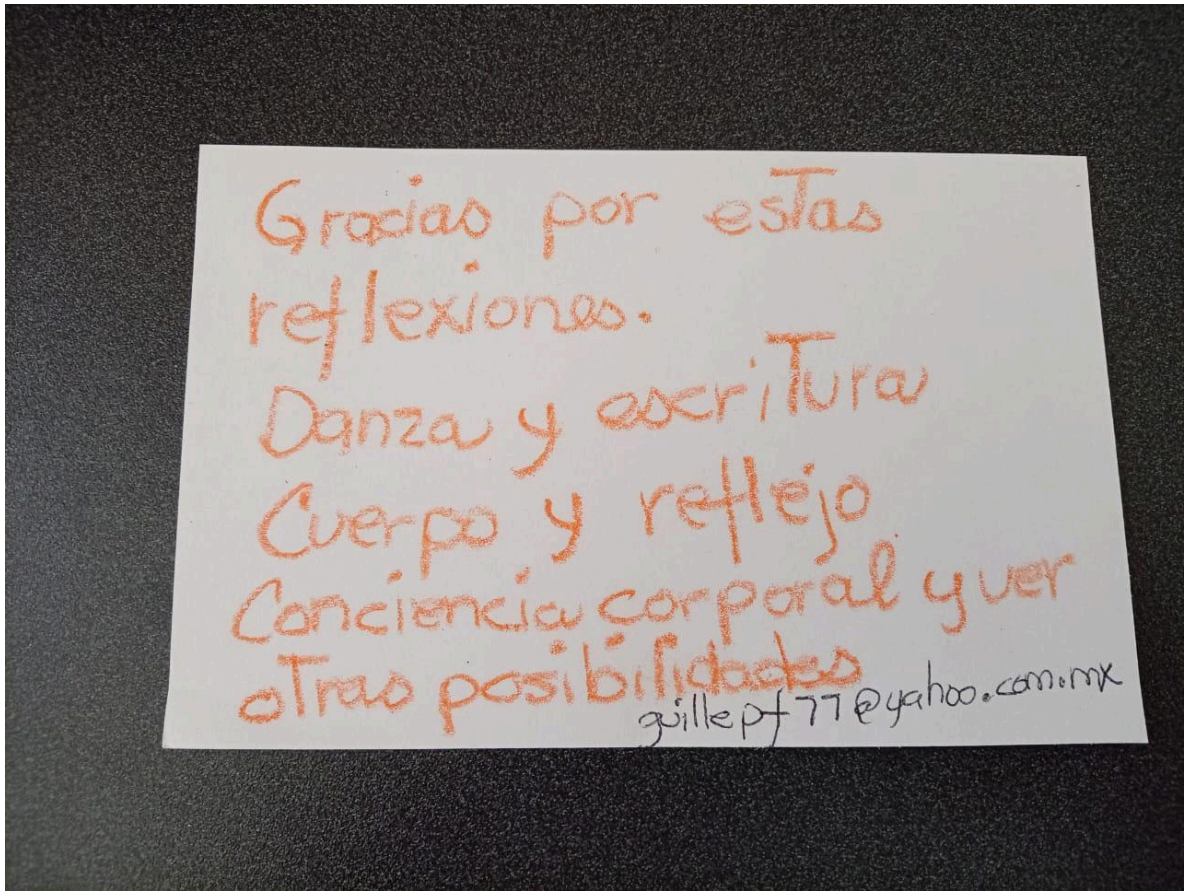
Agradezco mucho este domingo que logro transgredir la realidad


Para mi fue un ejercicio de integración, de varias partes de mi misma. De una Ter atemporal, más de [mi ser] que de mi actualidad, o sea de lo que soy o hago en la actualidad. Me hizo falta más tiempo y una mayor estimulación para escribir. Me refiero a que se me hizo difícil unir ambos universos de manera mas fluida.


Sugeriría comenzar con un ejercicio de autopercepción, una respiración para conectar con una misma y después comenzar con el movimiento individual y después con el movimiento con todos.

Gracias por todo ☺

Fernanda Jazmín
fernanda.comorait@gm...


Gracias por estas
reflexiones.
Danza y escritura
Cuerpo y reflejo
Conciencia corporal y ver
otras posibilidades
guillepf77@yahoo.com.mx

Hallazgos/aspectos para pensar/puntos de interés:

- Atesorar, valorar e incorporar a la práctica los saberes/haceres de cada persona.
- La alternancia entre moverse y escribir. El valor de las conversaciones intermedias.
- La herramienta del abecedario como detonadora de la reflexión sobre el archivo corporal, de manera individual y colectiva.

*Para pensar: ¿qué tipo de observadoras/escuchadoras estamos siendo ante esta práctica?

*Creo que hizo falta regresar a las premisas de la sesión (explorar el cuerpo como archivo a través del vaivén de lo individual-colectivo, el movimiento-la escritura) para encaminar la charla final.

*También me di cuenta de que el ejercicio de introspección era totalmente necesario para mover en el cuerpo el archivo personal. Quizá en otra ocasión, darle más tiempo y quizá ponerlo más temprano en la sesión.

Propuesta para la edición del video:

Intro laboratorio	Video 0674 1:22-3:36	Tiempos aproximados por fragmento 2
Metáfora	Video 0674 20:24-23:12	3
Abecedario y campo semántico	Video 0674 27:50-28:13 31:15-31:25 43:10-44:50 46:24-47:23 58:08-58:36	 0:20 0:10 1:40 1 0:30
Improvisaciones	Video 0675	

	0:28-1:30 4:36-5:42 8:40-9:43	1 1 1
Ejercicio introspección archivo personal	Video 0675 32:20-33:20	 1
Escritura	Video 0677 0:18-1:18	 1

Postscriptum

¿Qué tipo de observadoras estamos siendo? O más aún, ¿cómo estamos “escuchando” eso que sucedió en el laboratorio? ¿Qué nos interesa mirar? ¿Hacia dónde creemos que puede ir eso que estamos escuchando-observando? En lo personal, miro el video del laboratorio buscando bloques de momentos que pueda analizar en algún otro momento posterior y, en esa mirada gruesa descubro fragmentos pequeños de diamantina cuyo brillo me hace voltear a ver. Uno de esos brillos es un momento de la sesión que en la planeación lo pasé un tanto por alto y que, al observar el video, me doy cuenta de su importancia. Fue una actividad que propuso Ana y que llevamos a cabo ya bastante avanzada la sesión. Se trató de un ejercicio de introspección. Las participantes comenzaban acostadas en el piso y Ana guiaba con su voz. En el momento de la planeación comentamos que sería un momento para volver a sí misma. Sinceramente, no recuerdo si en la planeación Ana planteó que sería también un momento para “mover sus archivos personales en el cuerpo”, pero su instrucción, mirando el video, destelló contundentemente: Para que toda la experiencia que habíamos propuesto hasta ese momento pudiera aterrizar en los cuerpos y abriera la compuerta de acceso al archivo corporal hacía falta ese momento. Un momento de trabajo individual, de bajar las revoluciones, de movimiento, de espera y de auto-escucha.

Presenciar la escritura

¿Cómo observar el acontecimiento?

Han pasado seis meses desde que Lau y yo emprendimos aquel viaje de danza y escritura…

Entre la planeación del laboratorio, su ejecución y el transcurso del tiempo que ha pasado desde entonces, hemos estado reflexionando acerca de cómo nos acercamos al archivo material que permanece como una huella del acontecimiento pero también, simultáneamente, sobre los vestigios que quedaron en nuestros cuerpos y que se hacen presentes al observar minuciosamente el desarrollo de la propuesta *a posteriori*.

A partir de lo vivido durante la puesta en práctica, han surgido nuevos descubrimientos en torno a la forma de las ideas y a cómo ésta se transforma entre el momento en el que las ideas se traen desde la memoria para luego trazarse sobre el papel y, finalmente, en el cuerpo.

De vuelta al archivo compartimos impresiones. Nos damos cuenta de que, en nuestro modo de observar, cada detalle no advertido en lo inmediato cobra por completo una dimensión distinta. ¿Cómo estamos observando? ¿Qué tipo de observadoras estamos siendo en el proceso de análisis?

Recupero el camino andado; me doy cuenta, en el cuerpo, de la condición de ente vivo que posee el lenguaje, de su capacidad para mover y transformar. De cómo opera la metáfora sobre el movimiento y de cómo nos permite mirar lo ausente en lo presente: el indicio de la existencia, la danza de la vida.

Cuando comenzamos a pensar en cómo sería el laboratorio y el tipo de diálogo que deseábamos entablar entre las distintas propuestas con las que cada una había trabajado la relación entre danza y escritura, de forma personal, pensaba mucho en las formas posibles de recuperar la experiencia. De darle movimiento, por un lado, pero también de llevarla de vuelta hacia la escritura para mantener vivo el archivo material.