

BITÁCORAS CORPORALES DE MARIANA BARAJAS

ÍNDICE

ÍNDICE	1
Introducción a las bitácoras corporales	6
Diciembre 29 del 2025: 12 min de “no hay gravedad”	7
Diciembre 30 del 2025: 13 min, hojas de un árbol	7
Nota práctica / reflexión corporal	9
Diciembre 31 del 2025: esta vez no fue memoria emotiva, fue percepción	10
Pre	10
Pos	10
Enero 1 del 2026: Hamaca y trabajar con Grotowski	11
Enero 2 del 2026: habitar el gesto y no dejarlo solo en la forma	12
Sección I. Lectura y reflexiones	12
Sección II. Entrenamiento corporal	14
Enero 3 del 2026: Entre entrenos personales y compartir del conocimiento	15
1. Experiencia corporal / Entrenamiento	15
2. Reflexión corporal, pedagógica y ética	16
Enero 4 del 2026: es casi una necesidad	17
Reflexión	18
Enero 5 del 2026: volver al centro desde el movimiento	18
Enero 6 del 2026: todo se comunica	19
Enero 7 del 2026: ¿Como un ninja? / 22:22	20
Enero 8 del 2026: piano y cuerpo	23
Enero 9 del 2026: Alquimizar	23
Enero 10 del 2026	25
Primera parte: en la terraza de papá	25
Segunda parte, casa de mamá / 17:17	26
Enero 11 del 2026	26
Terraza: lugares que te invitan al paso a paso	26
Segunda parte: en una finca en la oscuridad	28
Enero 12 del 2026: Acapulco, Santander	28
Pre/ Un abrazo en el sofá	29
Pos entreno: cabeza de pájaro	30
Enero 14 del 2026: ¿Qué es amar?	31
Enero 15 del 2026: las vueltas que da la vida	32
Enero 16 del 2026 ¿Esto será válido como entreno?	33
Enero 17 de 2026: Corriendo y enfrentando miedos	34

Enero 18 de 2026: no me voy a dañar las uñas	35
Enero 19 del 2026: Respirando el movimiento	36
Enero 20 del 2026: ¿Qué tienes para dar?	37
Enero 21 del 2026: Las aguas de mis pensamientos	39
Enero 22 del 2026: Hay dolores que solo se lidian atravesándolos	40
Enero 23 del 2026: ¿Main Action?	41
La mañana en la finca	41
El café de la tarde	41
El entrenamiento de la noche	42
Enero 24 del 2026: Entre encuentros y despedidas	43
Enero 25 del 2026: un cuerpo cansado	44
Enero 26 de 2026: a pocas horas de irme	44
Enero 27 de 2026: la vecina que se mueve en la oscuridad	45
Enero 28 del 2026: Vivir la ambivalencia	47
Enero 29 del 2026: Volver	48
Enero 30 del 2026: Compartir es un terreno fértil / Por fin	50
La mañana	50
La noche	51
Enero 31 del 2026: ¡qué boleo de cosas!	52
El día	52
La noche: la disposición (30 minutos)	53
Febrero 1 del 2026: Domingos	54
Febrero 2 del 2026: moverse para integrar	55
Febrero 3 del 2026: Primer ensayo con Daniel Baena. Tema de la obra: Amor	56
Mi día antes del ensayo Pro obra	56
Clase escrita por mí	56
Resultado del ensayo Pro obra	58
Cosas para tener en cuenta para el próximo ensayo	58
Febrero 4 del 2026: existir duele, pero hay dolores que son innecesarios	59
Febrero 5 del 2026: una bitácora dictada	60
Febrero 6 del 2026: El punto cero, el cuerpo. Segundo ensayo con Daniel Baena	61
Febrero 7 del 2026: 8/8/8/8	63
Febrero 8 del 2026: ¿Cómo algo tan simple pudo conmoverme tanto?	64
Febrero 9 del 2026: Tenía la sensación de que algo se me olvidaba	65
Febrero 10 del 2026: Tal vez solo pueda decirte lo que no es amor	66
Primer ejercicio	66
Segundo ejercicio	66
Reflexiones	68
Febrero 11 del 2026: El gozo por nuestro oficio	68
Febrero 12 del 2026: Mariana, esto es la vida	69
Febrero 13 del 2026: Mi primer taller / entre lo ficticio y lo real	70

Febrero 14 de 2026: San Valentín	72
Febrero 15 del 2026: hablarse en voz alta	73
Febrero 16 del 2026: Cuerpos Dispuestos	73
Febrero 17 del 2026: La voz aparece	74
Taller con Étienne	74
Ensayo con Daniel Baena	75
Febrero 18 del 2026: el malestar general	77
Febrero 19 del 2026: con un cuerpo enfermo	78
Lo Sublime	78
Febrero 20 del 2026: el ensayo de verte nuevamente	79
Febrero 21 del 2026: La dirección	81
El día. Los roles	81
7 min de cuerpo sin golpes	81
Febrero 22 del 2026: en la ventana de mi cuarto	82
Febrero 23 del 2026: El deseo	82
Febrero 24 del 2026: el acto creativo es una mezcla de sentires	84
Crear	85
Febrero 25 del 2026: no sé qué hacer	85
Febrero 26 del 2026: Un día para arreglar lo inesperado	86
Febrero 27 del 2026: mientras veo la luna	87
Febrero 28 del 2026: un cuerpo en fiesta	88
Marzo 01 del 2026: observar, compartir, componer y desahogar	89
Marzo 2 del 2026: Focalizarse	90
Reflexión	91
Marzo 3 del 2026: nuestra primera testigo	91
Marzo 4 del 2026: la obra por encima del individuo	94
Marzo 5 del 2026: escribiendo el día en que todo se rompió entre mamá y yo	95
Marzo 06 del 2026: entra el diálogo	96
Marzo 07 del 2026: los amigos	97
Marzo 8 del 2026: un silencio cómodo	97
Marzo 09: de madrugada en el circo	99
Marzo 10 del 2026: conversar para crear	99
Marzo 11 del 2026: mi iniciación al mundo del circo	100
Marzo 12 del 2026: entrenar lo acrobático	101
Marzo 13 del 2026: cambio de planes	101
Marzo 14 del 2026: acomodarse	102
Marzo 15 del 2026: todo va a estar bien	102
Marzo 16 del 2026: reflexiones para antes de dormir	103
Marzo 17 del 2026: crear esta obra es un acto de amor	104
Antes del ensayo	104
El ensayo	104

Marzo 18 del 2026: Madrugadas en el circo	105
Marzo 19 del 2026: acrobacia al fallo	106
Marzo 20 del 2026: un día antes de la función de circo kabaret	106
Marzo 21 del 2026: día en que se presentó circo kabaret	107
Marzo 22 y 23 del 2026: vacío	107
Marzo 24 del 2026: componer desde solistas	107
Marzo 25 del 2026: Lo emocionante de la frustración	108
Marzo 26 de 2026: acrobacia para la presencia	109
Marzo 27 del 2026: volver a cuerpo sin golpes	109
Marzo 28 del 2026: entrenar y enseñar	110
Marzo 29 del 2026: Cómo estirar el tiempo	110
Marzo 30 del 2026: Ensayar el principio de la obra	111
Marzo 31 de 2026: retomarlo todo	111
Abril 01 del 2026: corporizando la ternura	112
Abril 02 del 2026: vine al cine a llorar	113
Abril 03 del 2026: un viernes santo se aparece el nombre de nuestra obra	114
Abril 04 del 2026: jugar para componer	116
Sorpresas	116
El entrenamiento	116
Abril 05 del 2026: descansar en brazos de mi padre	116
Abril 06 del 2026: La escultura dentro del mármol	117
Abril 07 del 2026: Una sociedad de individualidades	117
Abril 08 del 2026: Lo dulce de la incomodidad	118
Abril 09 del 2026: Permitirse el error	119
Abril 10 del 2026: Vimos Hamnet	120
Abril 11 del 2026: Funciona	120
Piso móvil	120
Primer ensayo con Jean Paul	121
Abril 12 de 2026: la abrumación de saber que no sabes	122
Abril 13 del 2026: caminar para encontrarse	123
Abril 14 de 2026: es momento de intensificar	124
Abril 15 de 2026: variar los cuerpos	125
Abril 16 de 2026: nuestro primer intensivo con Inacabados	125
Abril 17 de 2026: me pasó factura el cuerpo	126
Abril 18 del 2026: pizza	126
Abril 19 de 2026: esta obra es un acto de amor	127
Abril 20 de 2026: vuelvo a cuestionarme, ¿qué es amar?	127
Abril 21 de 2026: el espacio que me sostiene	128
Abril 22 del 2026: en la intimidad, habitar mi solo	129
Abril 24 del 2026: Una declaración de intención	130
Abril 25 del 2026: más humanidad y menos perfección	131

Abril 26 del 2026: me tomo el tiempo, a veces, demasiado	131
Abril 27 del 2026: planeando clase con Jean Paul	132
Abril 28 del 2026: llorar mucho	132
Abril 29 del 2026: día de la danza	133
Abril 30 del 2026: nos cumplimos	133
Mayo 1, 2 y 3 del 2026: confesiones de un fin de semana	134
Mayo 04 del 2026: hablar para encontrar el cuerpo	135
Mayo 05 del 2026: devolverle vida a la forma	135
Mayo 06 del 2026: elegirse	136
Mayo 07 del 2026: los inicios de mi solista/monólogo de Inacabados	138
Mayo 08 del 2026: por fortuna, gana la locura	140
Mayo 09 del 2026: el cansancio como instrumento de creación	141
Mayo 10 del 2026: un día a favor del descanso	141
Mayo 11 del 2026: un aplauso lejano	142
Mayo 12 del 2026: dilatando para nacer	142
Mayo 31 del 2026: un cuerpo dispuesto requiere vulnerabilidad	143

Introducción a las bitácoras corporales

Esta sección de bitácoras acompaña y amplía mi proceso de investigación corporal, el cual se intensifica a partir de mi regreso de Costa Rica, a mediados de febrero de 2025. Desde ese momento inicio una búsqueda personal que no nace únicamente como una investigación sobre el cuerpo, sino como una necesidad profunda de encontrar aquello que siento que le falta a mi danza; ese “no sé qué” que comienza a manifestarse más como urgencia que como curiosidad académica.

A partir de estos cuestionamientos comienzo una serie de entrenamientos personales y compartidos que, posteriormente, derivan en reflexiones escritas. Poco a poco, esta búsqueda se transforma en una indagación sobre aquello que he denominado cuerpo dispuesto: una manera de habitar el movimiento desde la presencia, la escucha, la disponibilidad y la relación con el mundo.

La investigación adquiere entonces una dimensión ética, pues no se limita a preguntarse por el movimiento en sí mismo, sino también por la forma en que deseo crear, relacionarme y habitar mi práctica artística.

Gran parte de este proceso fue registrada en una bitácora física que comenzó en febrero de 2025 y que se proyecta como un archivo a escanear. Paralelamente, estas bitácoras se presentan también en una versión virtual, con la intención de volver el proceso más accesible, legible y compartible, sin perder su carácter íntimo, reflexivo y profundamente personal.

Diciembre 29 del 2025: 12 min de “no hay gravedad”

Tengo solo 12 minutos para entrenar. Estoy en la casa de mi mamá, en la sala, un espacio estrecho. La casa está sola. Hay poco tiempo, pero hay una necesidad clara de hacerlo. Pongo una alarma. No más de esos minutos.

Es increíble cómo tan solo 12 minutos mueven todo. Ante los ojos de quien pueda verme, puede parecer que voy lento, que me detengo sin razón alguna, aunque sí la hay: si el cuerpo golpea, freno.

Veo a mi alrededor: la luz, la lentitud de los ojos al moverse, la persona que habla por teléfono en la ventana, el mesero que se alcanza a ver desde el balcón de mi mamá y yo. Lenta. Por fin, lenta.

Este ejercicio me pareció corto esta vez. Solo hacia el final implementé disequilibrios más complejos. Es como si el tiempo y el espacio se detuvieran un poco. En un mundo frenético, en el que me incluyo, corriendo constantemente, hacer este ejercicio, que realizo buscando el cuerpo dispuesto, se ha convertido en un canal para emociones que, en el frenesí del día a día, suelo guardar en un cajón oscuro.

Suena la alarma. No más de estos minutos. Debo cambiarme e ir a hacer pilates. Y es que al final, como tanto he repetido, un cuerpo para encontrar disposición necesita estar fuerte, flexible, en apertura. Ahí se rompe un poco el paradigma de creer que puedo llevar una vida desordenada y aun así ser exitosa en mi arte. Puede que sí, hasta cierto punto, pero el cuerpo, para operar en su mejor estado, requiere aptitudes que solo se construyen en la constancia del día a día.

Es irónico, pero intentando ser mejor artista he descubierto una mejor Mariana. Buscando ser más rigurosa en mi vocación, he tocado fibras que no tienen que ver únicamente con el oficio, sino con el estudio de mi propia humanidad: de mi ser, de mi historia, de todo lo que me compone. No es posible separar una cosa de la otra. Mi arte es cuerpo, es movimiento, es palabra, es pensamiento. Quiera o no, al entrenar esta supuesta condición de cuerpo dispuesto, me encuentro conmigo misma en totalidad o, al menos, me descubro más. Me choco con mis miedos, con mis sueños, con lados de mí que no siempre habito.

Es inevitable. Mis emociones afloran, mis sentimientos se enredan en cada entreno.

Hoy en día no concibo mi existencia sin movimiento. Hoy en día mi cuerpo no busca la disposición por pretensión; en realidad, la necesita.

Esta es mi reflexión de hoy.

Diciembre 30 del 2025: 13 min, hojas de un árbol

Inspirada por una frase que leí, que decía de manera parafraseada que a veces nuestra mente discursiva nos lleva a catalogarlo todo como conocido o desconocido, aventándonos a lo

desconocido solo para después etiquetarlo como conocido, pensé en cómo dejamos de sorprendernos por el misterio y la majestuosidad de aquello tan curioso y único que es, por ejemplo, un árbol y sus hojas.

Pensé: ¿cuántas veces, Mariana, has caído en la falsa creencia de entender las cosas, de entender la realidad, cuando en realidad solo tomas un poco de agua con las manos de un río torrentoso, creyendo que has tomado el río entero? Y no. Apenas alcanzas a retener una pequeña parte. Nunca terminarás de abarcarlo.

Creo que, al ir conociéndome de a poco, miro en retrospectiva a aquella Mariana del pasado, fiel creyente de la necesidad de control para sentir paz. Ese control solo me cargaba con un peso innecesario. Creía que debía entenderlo todo, comprenderlo todo, hacer una maestría sobre mi existencia. Hoy sé que, por más que me esfuerce, seguiré siendo parte de algo que me supera.

Puede parecer terriblemente desolador, pero es profundamente aliviante. Qué alivio sentir que el peso de mi existencia no depende solo de mí, discurso tan usado en la sociedad actual y en el pensamiento de la meritocracia. Qué alivio sentirme ligera y pequeña, como una hoja de un árbol: una hoja que se mueve gracias al viento que la impulsa y la supera. Su movimiento va más allá de su propia estructura; se mueve también por su forma particular, obviamente no elegida por ella, por su conexión con la rama, con el árbol y con sus otras compañeras hojas, que en su totalidad conforman el árbol.

Esa hoja no se mueve únicamente de manera individual. Se mueve tal y como se mueve gracias a algo que es más grande que ella. Así que, de pronto, si esa hoja fuera yo, ¿cómo me movería?

Desde esa reflexión llegué al ejercicio. Puse 13 minutos en la alarma y, desde la sala del apartamento de mi padre, comencé a moverme mirando el paisaje de las hojas que se veían al traspasar el balcón. Sin buscarlo del todo, o tal vez sí, el movimiento apareció desde un desequilibrio constante. Pero esta vez no se sentía como una pérdida de equilibrio. Estaba sostenida en un solo pie y, aun así, el cuerpo se sentía ligero, ondulante.

El movimiento fue sutil, continuo, sin intención de golpear nada. Ligero, incluso estando en posiciones que normalmente podrían sentirse incómodas. Pero el pensamiento estaba tan presente en lo que me sucedía, y al mismo tiempo cuestionando todo, que la incomodidad se volvía liviana. Ligero se siente ser como una hoja, incluso sostenida en un solo punto, mientras el cuerpo realiza movimientos distintos, tal vez “extraños”, pero que, en su cualidad de ligereza, parecen como si siempre hubieran estado preparados para suceder.

Mientras observaba el árbol, mi movimiento, las personas que caminaban por la calle y a mí misma, entre ejecutante y observadora, entré en un estado que pasó demasiado rápido. Lo que podría parecer agotador fue, en realidad, algo que había necesitado durante todo el día.

Me pregunto si el cuerpo dispuesto es, al mismo tiempo, ejecutante y observador. Si es la mezcla entre la incomodidad y la ligereza. No lo sé. Pero fue conmovedor observarme mientras realizaba, observar al árbol y a los otros, y observarme a mí observándolos.

Suena obvio, tal vez incluso absurdo, pero en un tiempo como el actual, donde todo parece obvio, conocido y medible, donde nos medimos en términos de efectividad, productividad, eficiencia y rapidez, ir lento, ir suave y observar mientras se hace puede que sea una gran revelación.

Nota práctica / reflexión corporal

Este ejercicio no nació como una técnica cerrada, sino como una consecuencia directa de la reflexión previa. La entrada fue una imagen mental clara (la hoja movida por algo que la supera), no para representarla, sino para habitarla corporalmente.

Durante el ejercicio:

- Sostuve una imagen mental activa mientras observaba el espacio (las hojas, la calle, las personas).
- El cuerpo se movió desde un desequilibrio constante, pero el foco no estaba en “no caer”, sino en olvidar el desequilibrio.
- La ligereza apareció cuando la atención se desplazó de la forma externa hacia la sensación de suavidad, tanto mental como corporal.
- No se trató de imitar una hoja, sino de dejar que el cuerpo se organizara desde esa cualidad interna.
- Al habitar la sensación (y no solo representarla), incluso las posiciones incómodas se volvieron ligeras.

Este estado no fue sostenido por mucho tiempo. Duró lo que duró el ejercicio: 13 minutos. Intuyo que, si hubiera durado más, probablemente me habría desconectado. Y quiero ser honesta con eso.

No siento que esto sea un avance lineal ni acumulativo. No es que cada día se logre “más”. Es un descubrir constante, que se mezcla con la necesidad del día, el momento vital, las reflexiones previas y las premisas ya exploradas. El cuerpo se va descubriendo dentro de ese cruce.

Aún no sé cómo sostener estas cualidades de manera constante. Las logro por instantes. A veces ese instante dura 13 minutos, no más. Y, por ahora, eso es suficiente.

Diciembre 31 del 2025: esta vez no fue memoria emotiva, fue percepción

Haré un pre y un pos.

Subo un minuto por entreno, esta vez haré 14 minutos.

Pre

Siento una cierta confusión. Fue un día lleno de altos y bajos. Mi cuerpo está agotado, precisamente por esos picos de adrenalina y los bajones posteriores. Me siento tensionada. No sé muy bien qué voy a practicar en estos 14 minutos.

Colocaré un chelo o, de pronto, un piano. Comenzaré como casi siempre: lento, con una premisa que llega justo cuando empiezo (ahora mismo no sé cuál será). Con este cuerpo agotado, revolucionado, en una sensación de incomprensión y de no integración de muchas situaciones que acontecieron... veamos qué sale.

Pos

Comencé de manera habitual: puse música, pero en realidad sentía que me estorbaba. Sin salir de la cadencia corporal que ya había logrado, apagué la música.

Entonces aparecieron otros sonidos: la lavadora, los pájaros, las motos, los carros, las risas de afuera, los llamados y nombres, los pitos de los carros, conversaciones que no se entendían con claridad, las llantas rozando el pavimento.

Recuerdo que apagué la música porque mi mente empezó a traer recuerdos de los conflictos del día, memorias de miedos y de cosas que me duelen. El cuerpo, en cambio, me llevaba hacia los ruidos de fondo: la lavadora, el carro que pasó. Ahí fue cuando lo sentí con claridad: la música estorba, apágala.

Sabía que en ese momento lo mejor era no usar memoria emotiva. Aunque mi pensamiento rumiante deseaba entrar en esa movida, los sentidos lo rechazaban. Los sentidos querían sentir la moto pasar, la ropa moverse cíclicamente dentro de la lavadora, una risa lejana cruzando la calle, una carranga muy suave sonando a lo lejos. Ya no era momento de pensar, solo de escuchar.

Sin quererlo, empecé a intentar predecir con el movimiento y, al mismo tiempo, a escuchar lo que el ambiente me regalaba. A veces torpe, a veces retrasada, a veces adelantada. Pero mi cuerpo quería escuchar su alrededor y responder a esos sonidos, necesitaba hacerlo.

Por momentos creo que me ensimismé demasiado. Sin embargo, hay una sabiduría inconsciente en permitirnos salir un poco de nosotros mismos y sentir todo lo que nos rodea.

Me siento más fresca. Todavía siento el cuerpo cansado, aún siento el peso de los conflictos, pero también siento que el mundo externo llama y que yo quiero escucharlo.

No todo debe ser implosivo.

A veces el cuerpo no desea producir sentido, solo habitarlo.
Esta vez no fue memoria emotiva, fue percepción.

Enero 1 del 2026: Hamaca y trabajar con Grotowski

Estoy leyendo el libro *Trabajar con Grotowski* sobre las acciones físicas. La verdad, lo empecé hoy. Estoy en una hamaca, observando los árboles y escuchando el ruido de la gente en la otra habitación.

Tiendo a ser, a veces, silenciosa. Me siento cómoda así. No me gusta estar hablando todo el tiempo; necesito espacios de soledad. La hamaca, el libro, el cuerpo.

Sin quererlo y sin buscarlo, empecé a ser consciente de la premisa de *no golpear*¹ mientras leía. Sentí cómo golpeaba un dedo de la mano, cómo al intentar acomodarme el dedo gordo del pie izquierdo golpeaba. Cada vez que era consciente de que no quería golpear nada, esa zona se llenaba de tensión e, inevitablemente, golpeaba (era una tensión innecesaria, no eficaz).

En cambio, las manos seguían orgánicamente la premisa. Y lo curioso es que eran la parte a la que, en ese instante, no le estaba poniendo atención.

Es interesante cómo la posición cómoda de estar en una hamaca me hace consciente de lo que puedo mover: los dedos, lo sutil de un músculo. No sé cuánto tiempo pasó. Hubo un instante en el que sostener esa premisa se volvió extremadamente incómodo.

Intentaba, primero, ser disimulada. Que los otros no vieran algo raro, más allá de alguien leyendo en una hamaca (aclaro que eran personas de media confianza, no tanta para mí). Mientras intentaba leer y mientras subrayaba el libro, me daba cuenta de cómo el dedo saltaba al presionar contra la hoja de papel.

En un momento, la mente dijo: *ya, sacúdete, necesitas soltar esta premisa*. Pero luego sentí que no podía soltarla. Sentía el golpe y mi mente diciendo: *ahí, ahí*. Y otra parte diciendo: *ya, calma, estás solo leyendo, ya pasó la premisa*. Luego todo volvió a la normalidad.

No sé cuánto tiempo pasó, si fue corto o largo. Qué interesante este ejercicio y, a la vez, cómo saca una parte de mí muy perfeccionista. Llegué varias veces a la frustración, microsegundos de: *agh, salto; agh, salto; agh, qué difícil*, mientras seguía leyendo.

Es como si en uno no existiera solo una tercera persona, sino varias, pero siendo la misma.

Mis reflexiones, por ahora, son más bien inspecciones sobre lo que me pasó. Intentaré, de pronto, volver al ejercicio en algún momento. Pero necesito observar cómo sostener la

¹*Cuerpo sin golpes* es un ejercicio cuya génesis no tengo completamente clara. Sé que surge de una mezcla de experiencias y ejercicios inspirados en distintos maestros que han acompañado mi formación, entre ellos Chey Jurado. Le di este nombre porque la imagen de un cuerpo sin golpes me resultaba especialmente útil para corporizar la cualidad que buscaba. Con el tiempo, se convirtió en un ejercicio fundamental dentro de la investigación de cuerpo dispuesto.

premisa sin que la frustración tome todo el lugar, intentando habitarla desde una posición de mayor tranquilidad.

Enero 2 del 2026: habitar el gesto y no dejarlo solo en la forma

Sección I. Lectura y reflexiones

Estoy leyendo sobre las acciones físicas. Mientras leo, me pongo a pensar en lo que hacía antes para poder crear rápido cuando el maestro Luis Viana² nos ponía retos donde solo había diez minutos. Por ejemplo, un poema.

Pienso en la manera que yo usaba para crear y, además, memorizar lo que hacía con rapidez. Me doy cuenta de que lo que hacía era ponerle una acción a un pensamiento. No puedo decir que eso fuera exactamente trabajar con acciones físicas, pero tal vez fue lo más cercano. También veo que eso funcionaba para que lo que yo hacía tuviera cierta recepción en quien lo veía.

Por ejemplo, *La niña de Guatemala*. Recuerdo crear cada movimiento según una frase o una parte del poema que llamaba mi atención: la bandera, el anillo en la mano, la muerte, los pies fríos... En fin. No era literalidad. Era más bien el discurso interno que yo usaba para recordar cómo era mi partitura.

El problema venía después: cómo volver eso no mecánico, pero sí algo repetible y exacto. Era recordar y, al mismo tiempo, ponerle un inicio y un fin a ese pensamiento a nivel físico.

A veces, cuando el tiempo era tan corto, esto servía para tener el material fresco. Pero otras veces lo que me pasaba era que improvisaba ciertas partes, y me sentía algo mal por no haber logrado la exactitud que yo quería.

Sí, puede que *La niña de Guatemala* no mirara literalmente hacia una ventana en un *arabesque*; ese “mirar a la ventana” es, en realidad, una frase del poema, una imagen poética que se traslada al cuerpo. Pero es habitar el gesto y no dejarlo solo en la forma, mirar desde esa imagen y sentir que allí está su ser amado (como aquella chica que vio su mundo desmoronarse al verlo en la mano de otro amor), lo que finalmente le da vida al *arabesque*; a un cuerpo que ya posee la forma, pero que necesita intención para volverse presencia. No sé si esto sea del todo correcto. No sé si dialoga directamente con lo que se plantea sobre las acciones físicas o si soy presa de una fantasía: la de creer que pudo percibirse como un producto vivo y no solo como una exposición de virtuosismo vacío. Pero sé que fue algo real para mí y, por lo que escuché, también para otros.

Igualmente, también recuerdo haber sido presa de la mirada del otro y el ego.

¿Cómo hago algo virtuoso, pero que no sea vacío?

¿Cómo hago una parada de hombro algo más que solo eso?

² Luis Viana es un profesor de la licenciatura en danza de la Universidad de Antioquía.

Recuerdo que un día vi un video de una parada de hombro que hice en una muestra de solistas y pensé: “ve... ¿cómo hice eso?”. En los entrenos no se veía así; en los entrenos se veía como una habilidad física y ya.

Luego recordé que para esa parada de hombro yo tenía un contenido. Era parte de un poema donde todo un pueblo llevaba el cuerpo muerto de una joven: los obispos, la familia, el pueblo... El cuerpo que se sacudía hacia esa parada de hombro, para mí, era el cuerpo muerto de aquella mujer sacudido dentro del ataúd.

Eso crecía cada vez más según el rango que decía el poema: los obispos, la familia, el pueblo entero. La parada de hombro se volvía más alta y la caída ligera, como si no existiera gravedad ni golpe, entre lo etéreo y lo carnal.

A ver... puede que todo esto no sea visible para el público (lo sé). Puede que no haga la reflexión que yo hice ni perciba que, justo ahí, yo intentaba mostrar eso; y tampoco era la intención. Tal vez solo vea unas paradas de hombro ligeras, virtuosas. Pero, al mismo tiempo, quizá perciba que están llenas de algo que genera deseo de mirar. Algo abstracto, difícil de nombrar, pero que conecta. Y en este punto encuentro un diálogo con lo que plantea Grotowski en relación con las acciones físicas: no siempre es necesario comprender racionalmente lo que el actor hace para creer en ello. El problema aparece cuando no se entiende y, además, no se le cree. Por eso, en esta búsqueda, las grandes expresiones de virtuosismo, cuando están vacías, no me resultan suficientes.

También noté los momentos en los que me desconectaba y el movimiento se sostenía únicamente desde la técnica. Yo lo sentía y lo veía. Es una corrección que me hago constantemente y de la cual sigo siendo presa; y tal vez, muchas veces, lo siga siendo. Y también reconocí las veces en las que la técnica me falla, lo cual resulta aún más complejo. Son muchas cosas las que están en juego, lo acepto, pero permanecer en esta búsqueda (en esta superación personal y artística) es una decisión. Qué difícil es sostener tantas cosas al mismo tiempo. No sé aún cuál es el camino para sostenerlo de manera constante, pero estamos descubriéndolo.

Me sorprende darme cuenta de que yo ya contaba con una ética artística. Tal vez ese sea uno de los descubrimientos que más valoro para conseguir un cuerpo dispuesto. Puede que sea el inicio o tan solo una primera parte (sin quitarle el peso y el valor que tiene).

Es que yo no quería mentir, ni mentirme, algo que descubro extremadamente fácil de hacer. Me he descubierto muchas veces mintiéndome para proteger mi psique, mi ego, mis miedos. Desde que empecé con esta búsqueda corporal de cuerpo dispuesto, a veces me siento realizada, porque me acerco a lo que deseo transmitir o transmitirme; y otras veces soy tan solo alguien aprendiendo, repitiendo, demostrando algo, tal vez exhibiéndome.

No busco juzgarme. No soy perfecta. Soy consciente de haber sido presa de mí misma y de mis partes más banales. Sin embargo, tal vez eso siempre haga parte. Mi deseo es volverlo cada vez más consciente, para ir más cerca y de la mano a entregarme con verdad.

Sección II. Entrenamiento corporal

Al final del día realice el entrenamiento físico. Comencé en un espacio muy estrecho: mi cuarto. Después de varios cambios durante el día, decido entrenar como forma de calmar las emociones y concentrar la energía en el cuerpo.

Inicio con el ejercicio de *no golpear*. Cuando hablo de no golpear no me refiero únicamente a no chocar con objetos o con el piso, sino a algo más interno y sutil: que ningún músculo golpee al activarse, que no haya pequeños impactos, rebotes bruscos ni golpecitos internos en el cuerpo. Es un ejercicio de conciencia corporal muy fina, donde la activación muscular debe ser continua, suave, sin impurezas.

Toda la cadencia del cuerpo busca ser ligera y lenta.

Nada, absolutamente nada, debe golpear, ni siquiera el despertar de un dedo de la mano.

Con el paso del tiempo el ejercicio empieza a tomar más dificultad. El cuerpo se vuelve un poco más expansivo, más grande, y comienza a buscar desequilibrios (aquellos posibles dentro de un espacio tan ajustado). Sin buscarlo, mi mente empieza a traer memorias algo dolorosas. El cuerpo responde a esas imágenes sin golpear, sin violencia, manteniendo la misma premisa de continuidad.

Coloque esas imágenes en ángulos específicos del espacio. Les asigne paredes, objetos, puntos concretos. No es algo planeado: simplemente sucede. Al mirar hacia ese punto, aparece la imagen que mi mente trae. El gesto del cuerpo cambia: gruñe, se frunce, duele, no desea ver. Esa posición deja de ser solo una coordenada física; se vuelve una imagen emocional.

Las imágenes van cambiando: la foto de mi nona (mi abuela paterna), el telescopio de mi papá ajustado a un cuarto pequeño que no me pertenece, el ventilador, un punto rojo sobre una pared azul clara.

Miro cada punto. En algunos hay objetos reales; en otros, solo queda la imagen mental, que aparece aunque no quiera imaginarla. Esa imagen me duele.

Decido entonces mirar el espacio completo, no solo la imagen mental. Esta estrategia aparece porque siento que me estoy ensimismando demasiado y que la memoria emocional empieza a lastimarme. El equilibrio se da gracias al cuerpo: la necesidad constante de sentir dónde estoy, de sostener la continuidad del movimiento y evitar cualquier golpe interno, me ayuda a no quedarme atrapada en una sola imagen.

Más adelante utilice una estrategia aprendida de un maestro (Chey Jurado), a la que él llamaba *cadencia de teletransportación*. Mantengo la misma premisa de cuerpo sin golpes internos, pero cuando es necesario, el cuerpo cambia abruptamente de posición con agilidad y precisión. No hay una imagen preconcebida de llegada; es dejar que el cuerpo encuentre ese otro lugar.

Esta vez funciona mejor porque ya tengo posiciones espaciales cargadas de imágenes. Esas imágenes me ayudan a generar cambios de posición específicos a partir de una acción: atravesar la imagen de la nona con la sombra de mi mano, mirar la ventana, dirigir las manos al ventilador, señalar un punto rojo, colocarme una mochila no real.

Cuando sentí el impulso de “teletransportarme”, use una imagen previa, pero la desplace en el espacio. El gesto se repite, pero la imagen ya no está en el mismo lugar.

Después de un tiempo, la mente vuelve a jugar. Empiezo a sentirme agobiada. El cuerpo carga el peso de la mente. Todo se tensiona. El ambiente se vuelve denso. La imagen primaria regresa y el cuerpo pesa, deja de ser ligero.

El cuerpo no quiere representar esa tensión; quiere habitarla para, tal vez, después soltarlo. No sé cuánto tiempo permanecí ahí hasta que finalmente algo cede y regreso a la primera cadencia. Luego todo se mezcla: la cadencia inicial, las imágenes, la teletransportación, la tensión.

Antes de finalizar utilice otra herramienta: comienzo a mirar colores en el espacio. Busco dónde hay cosas rojas, amarillas, rosas. El cuerpo sigue una cadencia suave, continua y sin impurezas. Esta estrategia aparece porque siento que, por momentos, las imágenes emocionales quieren absorberme. Mirar los colores me devuelve al espacio real.

Para cerrar, realice una sacudida suave del cuerpo, en forma de vibraciones. Moví muchas cosas en mí. Lo necesitaba.

Pero lo más importante no fue lo emocional, sino lo corporal, y es eso lo que intento rescatar aquí.

Enero 3 del 2026: Entre entrenos personales y compartir del conocimiento

1. Experiencia corporal / Entrenamiento

Hoy entrené a las 6:30 a.m. con una amiga. Estamos haciendo un trueque en el que yo le entrego parte de mi conocimiento y ella me da clases de barre y pilates gratis en su estudio. Empezamos temprano porque llevaba varios días intentando que ella y yo entrenáramos juntas.

Normalmente me gusta entrenar con ella desde lo físico, ya que la danza contemporánea en Bucaramanga tiende actualmente a tener poca influencia de lo físico-acrobático. Por esta razón, le propuse trabajar Animal Flow, algo que ya veníamos explorando en sesiones pasadas.

Verla entrenar me ayuda a confirmar que hay movimientos que hoy se ven sencillos para mí, pero que en realidad tienen una complejidad alta de fuerza y coordinación, y que evidentemente en algún momento me costaron trabajo. Solo que el cuerpo olvida rápido el esfuerzo que hubo detrás.

Inicié la transición hacia movimientos más complejos desde una exploración: pies en paralelo, enraizados pero móviles, con posibilidad de pasar el peso por los bordes internos, externos, talones y metatarsos. A partir de ahí se aplicaron motores de movimiento, en este caso cabeza, pecho y caderas, con la limitación de que los pies permanecían enraizados pero flexibles.

Luego el ejercicio avanzó permitiendo el desplazamiento, aunque este no era el objetivo. El desplazamiento apareció como consecuencia del motor de movimiento, no como algo buscado; fue un síntoma, no una meta.

Después pasamos a una mezcla de diagonales que iban hacia la cuadrupedia, acrobacias básicas y ejercicios de control corporal. No fue un entreno largo, aproximadamente 50 minutos, ya que luego venían las alumnas de barre, clase en la que yo participé como alumna.

2. Reflexión corporal, pedagógica y ética

De este entrenamiento observo que debo seguir entrenando más acrobacia. Lo complejo es que muchas veces para hacerlo se necesita un espacio apto o, al menos, mínimamente amplio. Aun así, me gusta entrenar lo físico porque cada vez que se entrena, se vuelve más accesible.

También noto que es muy difícil tener disponibilidad para este tipo de corporalidad si el cuerpo no tiene fuerza ni resistencia. Un cuerpo dispuesto para el movimiento y el arte corporal necesita aptitudes claras: poder sostener la dificultad sin salir herido, repetir sin terminar lesionado, tener la fuerza suficiente para que los movimientos sean más eficientes y menos agresivos.

Esta es una parte que puede parecer cruda, sobre todo cuando se mira el arte desde un lugar más diletante. Sin embargo, cuando se le pone disciplina (el lado a veces “aburrido” de cualquier oficio), aparece una verdad inevitable: el cuerpo necesita esfuerzos físicos específicos. No desde un lugar fitness como tal, sino desde la potencia y cierta lógica deportiva.

Cuando utilizo el término *diletante*, no lo hago negando el placer, el goce ni el gusto profundo por el hacer artístico, que considero fundamentales. Me refiero específicamente al oficio de ser bailarina o intérprete corporal desde un lugar profesional, donde el compromiso con el cuerpo, la preparación y la repetición sostenida son inevitables.

Con esto no quiero decir que la danza sea deporte y no arte (debate común en nuestro campo), sino que el artista de la danza posee aptitudes deportivas que potencian su arte. Para mí, este es un matiz gris frente a ese debate blanco y negro sobre la danza. Debemos aceptar que abandonar el diletantismo en nuestro campo va de la mano del esfuerzo, y eso no significa que estemos reduciendo el arte a algo netamente medible, competitivo o deportivo.

En cuanto a mi sensación interna, compartir conocimiento no lo vivo como una limitación, sino como un aprendizaje doble. Entregar conocimiento me permite verme, reconocer correcciones personales y detectar ajustes futuros, tanto como intérprete como desde el lugar

de quien acompaña y guía. Creo profundamente que la entrega de conocimiento potencia el conocimiento: es un dar y recibir claro, que siempre rebota de forma positiva, aunque algunos discursos puristas no lo vean así desde la idea del “artista puro”.

Durante esta sesión, mi disposición interna estuvo más orientada a la acción: ver al otro, ayudar, observar qué puede funcionar mejor para ella y también para mí. No hubo mucho espacio para momentos emocionales; fue un trabajo eminentemente físico, de atención y presencia activa.

Enero 4 del 2026: es casi una necesidad

No quería entrenar. Realmente creí que hoy no haría nada más allá de descansar y pasar tiempo con mi familia. Pero, llegué al apartamento y estaba solo, y aunque suene repetitivo, y no sé si me pasa solo a mí, a veces llego a casa llena de cuestionamientos y sin saber cómo abordarlos en orden.

No sé por qué, pero al llegar sentí una necesidad urgente de moverme, mezclada con una pereza de hacerlo. Al acostarme un instante y sentir que me sentía acelerada a nivel mental, tal vez abrumada por un montón de cosas que se me vienen rápidamente a la mente, decidí correr los cuadros de una pared y comenzar algo físico, no tan emocional ni explorativo. Empecé con ejercicios para paradas de manos e inversiones.

Comencé con algo más físico, pues el cuerpo parece buscar primero un estado de cansancio antes de poder conectar con algo más. Necesita vaciarse un poco para dar espacio. Insisto, me sentía abrumada, llena de pensamientos, y sabía, por el conocimiento que tengo de mí misma, que explorar sería difícil con la cabeza a rebosar. Normalmente necesito cansar un poco el cuerpo para luego volver a conectar.

Ya al pasar al momento de la exploración, comencé suave, como de costumbre, sin golpear a nivel muscular, e inevitablemente algo golpea siempre, me parece tan difícil que eso no suceda, a veces frustrante. Es un ejercicio que es complejo y aunque parezca algo pasivo a simple vista, no lo es. Poco a poco pasé a los desequilibrios, pues necesitaba algo físico. Al finalizar, me quedé un largo rato practicando giros desde el ahorro de fuerza y energía, tratando de aprovechar el estado de consciencia corporal que se activa con el ejercicio inicial.

Estoy en un espacio reducido, partes de la sala de un apartamento no tan amplio. Sí o sí debo ir suave, o de lo contrario golpeo el arbolito de Navidad, el sofá, el ventilador o la mesa. Los días son amables, pero es como si algo en mí no permitiera frenar estos entrenamientos. Considero que hay más complejidad en detenerme y luego volver a empezar, prefiero simplemente continuar con una rutina que vaya de aquí hasta la creación de la pieza escénica.

Todo duró en total no más de 40 o 50 minutos. Debo admitir que hoy se me hizo largo, sentí que el tiempo pasaba lento, muy lento, o tal vez viví muchos pensamientos al mismo tiempo, porque cuando miré la hora no había pasado tanto como creía.

Es como si estuviera haciendo una especie de inmersión personal para ayudar al cuerpo a entrar en un estado de disponibilidad para la creación y la interpretación. ¿Que funcione o no? No lo sé. Pero al menos ha sido un canal de transición, de conocimiento personal, de autodisciplina amable e íntima. También es mi manera de transitar la vida, de encontrar amabilidad y apertura frente a las situaciones que me atraviesan día a día.

Reflexión

Reconozco que, para mí, el uso de lo físico es funcional para volver al centro. Es un patrón propio, cuando la mente está acelerada, llena, en mil revoluciones, necesito moverme de una forma que me permita agotar esos pensamientos. A veces mis amigos lo nombran en chiste, “tienes un volador en el culo”, y es porque hay momentos donde siento que inevitablemente debo llegar al cansancio físico para llegar a un estado de reposo general.

El movimiento, en este sentido y hoy en día, no lo siento como huida, sino como regulación, descarga y en sí, como una forma de volver a mí. Acepto que en momentos lo he usado irresponsablemente, me he sobrepasado y he llegado a lesionarme, tal vez por eso a veces me fuerzo a la lentitud muy controlada, porque sé que el estallido y lo físico en estados de abrumación puede a veces ser peligroso o lesivo.

Enero 5 del 2026: volver al centro desde el movimiento

Hoy nuevamente fue un entreno compartido entre dictar clase y mi entrenamiento personal. Comencé con un trabajo de seguimiento frente al espejo, movilidad amplia y trabajo de centro, junto con ejercicios de apoyos y movilidad de muñecas, ya que la intención era abordar un trabajo físico enfocado en paradas de manos, acrobacia y giros.

Luego pasamos a una fase explorativa: trasladar el peso a un solo pie. La consigna era jugar con esta limitación (no poder apoyar el otro pie) y desde ahí experimentar el centro, los desequilibrios y las distintas posibilidades que emergen al intentar sostenerse sobre un solo apoyo. Fue un ejercicio divertido; me sorprendieron las acciones que aparecieron de manera orgánica y, además, resultó muy útil como preparación corporal para el trabajo de centro.

Continuamos con un trabajo más físico orientado al fortalecimiento de las paradas de manos y la fisicalidad general. Realizamos un circuito de ejercicios específicos para mejorar las inversiones, algo fundamental dentro del tipo de danza contemporánea que manejo.

Posteriormente, y como preparación para el trabajo de giros, realizamos juntas el ejercicio de “no golpear”. Le propuse hacerlo de a una persona, mientras la otra observa atentamente. Quien observa tiene la tarea de señalar con precisión qué parte del cuerpo golpea, por ejemplo: dedo meñique de la mano derecha, rodilla izquierda, pie derecho, cabeza. Cuando la persona que ejecuta golpea o es consciente del golpe (ya sea por sensación propia o por la observación externa), debe frenar, escanear su cuerpo y luego decidir si continúa.

Le expliqué que este ejercicio funciona como un preámbulo al tipo de cuerpo que deseo para los giros: un cuerpo atento, económico y consciente. Contar con un observador externo

resulta muy valioso, ya que permite ver aquello que a veces uno pasa por alto. Todo se da desde el respeto y el deseo genuino de que el otro mejore; por eso, aunque es un ejercicio retador, también es profundamente amigable. A ella le gustó mucho y, curiosamente, es un ejercicio que a mí también me resulta muy significativo, ya que me ayuda a entrar en centro tanto a nivel mental como físico. Justamente hoy lo necesitaba: tenía la mente a mil revoluciones y una preocupación grande que me llenaba de pensamientos.

Después de este ejercicio, pasamos a una diagonal de giros, buscando mantener la cadencia del “no golpear”, el ahorro de energía y la no sobreimpulsión. Para finalizar, hicimos una mezcla de algunos pasos de la clase pasada con los giros trabajados hoy, además de un paso nuevo que quiero explorar y enseñar con mayor profundidad en el próximo entreno.

¿Cómo me sentí? Hoy necesitaba moverme y se lo expresé con claridad: estaba revolucionada, venía de una conversación familiar compleja y sentía la necesidad de darle espacio al cuerpo para que la mente pudiera alinearse. Ella también estaba motivada y con ganas de moverse, así que el encuentro fue muy funcional para ambas. Al finalizar, me invitó a su clase de Barre, una clase de fortalecimiento para bailarines. Insisto: un cuerpo dispuesto es un cuerpo dinámico, explorativo y fuerte. Necesitamos cuerpos capaces de sostener dinámicas diversas sin llegar a la lesión.

A veces, cuando las dinámicas de la vida se sienten demasiado complejas, aparece el impulso de decir: mejor me duermo, descanso, reposo. Y muchas veces eso es imprescindible y necesario; saber escuchar ese llamado también es una forma de cuidado. No obstante, he ido comprendiendo que también es importante reconocer aquello que nos ayuda a atravesar esos momentos. En mi caso, me ayuda compartir con otros a través del movimiento. Moverme, entrenar, danzar, pero sobre todo compartir desde el cuerpo. Cuando me ensimismo demasiado en mí misma, corro el riesgo de percibir las situaciones más graves o complejas de lo que realmente son. Creo que estoy aprendiendo a disponer mi ser a los cambios y a la incertidumbre, y lo hago desde un espacio que me es conocido y seguro, un lugar al que puedo volver para calmarme: el movimiento.

Enero 6 del 2026: todo se comunica

Confieso que hoy hice muchas cosas. Entre ellas, conocer a una amiga. Esa fue la razón por la que no le di entreno a mi compañera: ella llegó y nos quedamos hablando de la vida. Reflexiones, pensamientos, dolores, risas y anécdotas; algunas dichas con humor, otras con rabia, otras con nostalgia y otras con dulzura.

No suelo socializar mucho si no lo veo necesario. Quería entrenar, pero esta chica se iba mañana y la vida nos dio la oportunidad de hablar en vez de entrenar. De todos modos, les confesé durante la conversación que llegaría a casa a entrenar, aunque fuera en mi habitación. Ya había programado a mi mente y a mi cuerpo para este entreno investigativo y, si no lo hacía, sabía que no podría dormir.

Antes de que se acabara el día, de 11:40 p. m. a 12:00 a. m., entrené. No fue con alarma; duró exactamente lo que marcó el reloj cuando lo miré. Algo curioso. Empecé con la misma pauta: que nada golpee. Inmediatamente apareció una imagen emocional y mental. Esto ya no generó en mí una sensación de dolor, como en otras exploraciones había sucedido; fue bonito. Sentí esa imagen tan viva y tan real, y mi corporalidad seguía en la misma premisa, pero viviendo esa presencia.

Aquella imagen tenía forma, rostro, cuerpo, nombre e historia. Mi cuerpo respondía a esa imagen mental que sentía justo al frente mío: los ojos, la sonrisa, el rostro, el cuerpo. Todo seguía en una cadencia sin golpes, pero ahora se había llenado de un cuerpo que ya no era solo ese cuerpo; existía otro cuerpo ahí, para ese cuerpo.

Poco a poco sentí cómo su imagen se alejaba y yo también me alejaba. Mi cuerpo se alejaba sin golpes, sin lucha, de manera sutil. Por alguna razón, hoy supe manejar mejor la frustración y la conciencia corporal.

No diré que fue solo un entreno, ni que fue únicamente una forma de comprender cómo llenar las formas de un sentido, un sentimiento o un contenido. Se sintió... integrativo. Mis lágrimas fueron sinceras y al tiempo, no fueron destructivas. Lloré porque la imagen me conmovía, aun sabiendo que era tan solo una imagen.

Hoy comprendí que, cuando menos lo esperas, a veinte minutos de que acabe el día, encuentras sentido a cosas que antes no lo tenían. Pensé mucho en la fragilidad de la vida: podemos irnos en cualquier momento. Si hoy fuera mi último día, ¿qué me gustaría entregar a los otros? Una buena conversación, un apoyo, un consejo, un buen deseo, un abrazo. ¿Y a mí? Un poco de integración.

Y qué bueno que hoy sentí que algo se ajustó: tanto en mi búsqueda como en mis lados más profundos. No directamente hacia lo artístico, pero, como usualmente pienso: aunque dividamos nuestras partes en muchas cosas, al final todas se comunican.

Enero 7 del 2026: ¿Como un ninja? / 22:22

Entrené exactamente 22 minutos.

No sabía que ese sería el tiempo. Miré el reloj apenas empecé: 22:22.

Cuando terminé, marcaba 22:44.

Estoy cansada. No quería hacer nada.

Pero sabía que tenía un compromiso.

Ya había hecho entrenos durante el día, pero quiero aclarar algo: no me refiero únicamente al ejercicio físico cotidiano. Porque sí, entreno todos los días, a veces incluso varias veces al día.

Aquí hablo de mi investigación corporal: de ese entreno personal donde la sensación se mueve entre lo explorativo y lo activo, donde el cuerpo está dispuesto, atento, leyendo y

respondiendo al mismo tiempo. No es pasividad, pero tampoco es solo ejecución. Es una calidad particular de presencia. Y no está condicionado a ser siempre explorativo, como una dinámica de impro, ni siempre de rendimiento físico; tampoco a hacerse necesariamente en soledad o en compañía.

Empecé con música suave en los audífonos. Era tarde en la noche.

La puerta de la habitación de mi papá estaba entreabierta.

El ligero sonido de la madera del piso aparecía ante cada movimiento.

Los obstáculos estaban ahí, repartidos por toda la sala.

Hoy no quise entrenar en el cuarto, sino en la sala.

Y además, no quería ser descubierta.

Era como un juego, sí, pero de esos juegos que se sienten importantes.

Mientras me movía, recordé una parte del libro de Grotowski que leí hoy, sobre lo que ellos llaman *motion*. Ahí explican que algo fundamental al realizar estos ejercicios es alterar lo menos posible el ambiente. Por ejemplo: si estás al aire libre y haces un movimiento sin la sutileza necesaria, el pajarito que cantaba deja de cantar para atender a eso que le resultó inusual.

Cuando leí ese fragmento pensé: *se parece a mi dinámica de no golpear*, pero con una conciencia muy fina hacia lo exterior, y no solo hacia el interior, como suele suceder en mi práctica.

Hice una lectura rápida de mi ambiente, pero la respuesta fue inmediata.

Leí el contexto que tenía para entrenar: la sala, la noche, la puerta entreabierta, el silencio; y sentí que esto servía como materia prima para el entreno.

Por eso me quité los audífonos.

En ese momento entendí que mi “aire libre” era la sala, la puerta entreabierta y el deseo de moverme sin golpes.

Moverme con la sutileza y la agilidad de un gato.

Sin que suene el piso.

Sin que suene el músculo.

El hueso.

El choque.

Ni siquiera el roce de la ropa con la piel.

Necesitaba escuchar.

Escuchaba cómo, a veces, la piel medio se despegaba de la madera y sonaba. Muy suave, pero yo lo escuchaba, y eso era lo importante. No se trataba de aparentar que no sonaba ni de evitar el ruido a toda costa. Se trataba de no mentirme: si yo lo escuchaba, por mínimo que fuera, era una corrección para mí.

Seguidamente, el ejercicio empezó a crecer.

Ahora incluía desplazamientos. Recorrer la casa sin emitir un solo sonido, en la medida de lo posible.

Ni muscular.

Ni espacial.

Ni del piso.

Ni de la ropa.

Ni de la piel contra la madera.

Nada.

Se sentía como un juego. Como las historias de los ninjas, de quienes dicen que sus pisadas y movimientos no se escuchan. Ese era el reto: mantener la premisa de no golpes musculares y, además, sumar el silencio absoluto. Aún más sutil.

Era como un ninja en cámara lenta. Muy lenta.

No porque no quisiera acelerar, sino porque acelerar generaba ruido.

La contención era increíble.

Cada vez que sentía el mínimo ruido o golpe, frenaba exactamente donde estaba.

Escaneaba cada parte de mi cuerpo para volver a activar.

Y cuando percibía un posible ruido inminente contra el piso -causado, por ejemplo, por el calor de mi piel que se pega a la madera- me preguntaba, en tiempo real, mientras el movimiento seguía ocurriendo:

¿qué microcambio debo hacer en los pesos?,

¿en la posición?,

¿en todo el sistema?,

para que no suene?

Todo esto estaba sucediendo mientras se ejecutaba.

Un poco obsesivo, sí. Lo sé.

Pero así se deben vivir estas sensaciones.

Como de vida o muerte.

Es un juego, pero un juego que se siente demasiado real. Y aunque soy consciente de que sigue siendo una dinámica, vivirlo como si mi vida dependiera de eso lo vuelve serio. Muy serio.

Si no se siente así cuando se hace, el ejercicio se vuelve hueco y superficial.

Se vuelve forma.

Deja de ser preciso.

O, al menos para mí, pierde ese fuego y empieza a parecer absurdo o inútil.

Pero no lo es,
si lo vivimos con la importancia que decidimos darle.

Enero 8 del 2026: piano y cuerpo

Hoy quiero comentar que empecé algo nuevo en mi vida: tuve mi primera clase de piano, mi instrumento favorito. Es un sueño cumplido poder iniciarlo ahora.

En general tuve poco tiempo para este entreno, pues se atravesaron estos nuevos retos y algunos contratiempos. Entrené exactamente 20 minutos. Comencé con la premisa de no golpear, pero hoy tenía el oído más despierto de lo normal. Puse piano en mis audífonos y sentía unas ganas inmensas, por momentos, de romper el *flowing* del cuerpo sin golpes, para agarrar ciertas notas que me conmovían.

Sin buscarlo, aunque luego haciéndolo consciente, comencé a usar la premisa que antes llamamos: “movimiento de teletransportación”. Más adelante, esas dos premisas empezaron a resultarme limitantes, y sentí la necesidad de iniciar una improvisación basada principalmente en la musicalidad.

Sentía las notas del fondo y las más evidentes; a veces el cuerpo agarraba unas, otras veces las otras. En algunos momentos dissociaba: la parte inferior sostenía un *flowing* continuo mientras la parte superior tomaba los tonos del piano, o viceversa. Así, este entreno se fue transformando en una improvisación guiada por el piano.

No lo pensé ni lo busqué, pero se volvió necesario hacerlo. Me generó mucho placer intentar leer esas melodías que escuchaba: algunas conocidas, otras no tanto. Trataba de anticipar y especular en tiempo real lo que seguía; a veces parecía como si conociera la canción, y otras fallaba, moviéndome o frenando en momentos no sincronizados con la música.

Creo que es importante, como reflexión, escuchar nuestras propias experiencias. A veces el cuerpo nos pide atravesar situaciones, emociones o encuentros; otras veces quiere investigar y fortalecer falencias técnicas. En general, se trata de escuchar y permitir que lo cotidiano, lo que nos sucede día a día, atraviese el cuerpo. No vivirlo como una división tajante, sino como algo que permea.

Mi primera clase de piano impregnó mi entreno sin que yo lo planeara, y así sucede con muchas situaciones de mi vida cotidiana.

Enero 9 del 2026: Alquimizar

Hay momentos en los que la investigación corporal se siente más placentera de lo normal, y creo que es importante retener esas sensaciones en la mente y en el cuerpo, porque ayudan a que se registre el placer del proceso. Recordar que nos movemos y aprendemos no solo para “llegar a algo”, sino porque nos genera el placer de vivir desde una perspectiva sensorial, activa y contemplativa de nuestro propio existir.

Hice 40 minutos de investigación del cuerpo dispuesto; puede ser que más tarde realice entrenos físicos y más enfocados a lo acrobático, pero deseo dejar anotado lo que sucedió en esta primera parte. Comencé con la premisa de “no golpes”; siento que recurro mucho a ella porque dispone a mi cuerpo a una escucha más atenta y me concentra. Todo esto avanzó usando desequilibrios y la imagen mental de que no iba a golpear, pero que además no costaba: eran placenteras aquellas posiciones que pueden parecer externamente muy complejas, pero llevadas desde este juego de imágenes mentales hacen que el cuerpo sea más eficiente y que, además, grabe esas posturas sin tanta tensión innecesaria.

Primeramente, usé todo desde la lentitud y luego fui añadiendo velocidad y ciertos impulsos. Era consciente cuando algo “golpeaba” sutilmente para generar un impulso en un giro de manera controlada; no se trata de frustrar al cuerpo, sino de saber y ser consciente de cuándo el “golpe”, medido y con la fuerza necesaria, es bastante útil.

Seguidamente, trabajé con la premisa de movimientos de “teletransportación” (término ya antes explicado), junto a cadencias variadas, que aparecían por instantes y luego regresaban rápidamente a las premisas ya pautadas. Esto sucedía porque había momentos en los que quería incluir la musicalidad, y la música tiene tonos, cortes, silencios, espacios y estelas que requieren que el cuerpo no mantenga siempre la misma velocidad, tono muscular y energía.

Finalicé con una improvisación basada en una mezcla de todo. En realidad, fue muy agradable y, aunque tengo el cuerpo un poco bajo de energía, logré realizar movimientos que suelen gastar mucha energía cuando no se ejecutan desde estas premisas sino desde otras. Aclaro: no está mal abordar el movimiento desde otros puntos, pero para el cuerpo que tenía hoy, trabajar con imágenes mentales y este juego de dinámicas y premisas me ayudó a sobrellevar la energía que contengo en este día.

Asimismo, hoy es mi segundo día de piano. Me es bastante grato tener otra forma de conectar con el presente, y que esa forma se convierta en sonido me resulta muy placentero. Siento la mente-cuerpo más activa de lo normal, o no sé si la palabra sea “más”; tal vez sea simplemente un abrir, una puerta que se abrió hacia otro lado de mi disposición.

Confieso que mis días han estado llenos de mezclas: incertidumbre, valentía, miedo, debilidad, fortaleza, apoyos, soledades y compañías. Y aunque desde hace mucho tiempo atravieso las situaciones de la vida por medio del movimiento, hoy lo siento como un lenguaje comunicativo y de traducción de lo que me pasa. A veces es personal, y otras con compañías cuando comparto conocimientos.

Este descubrirme en el lenguaje del cuerpo de manera consciente (no solo por la forma, no solo por lograr una perfección técnica, no solo para cumplir o “superarme”) sino por el placer de disponer mi cuerpo a la escucha y a la comunicación, se vuelve esencial.

¡Qué placer es disponer mi cuerpo a la escucha!

¡Qué gran necesidad tener más herramientas técnicas en mi cuerpo para poder dar y recibir de mejor forma la existencia!

¡Qué virtud es poder comprenderme y activarme por medio de lo que ya tengo: un cuerpo, un mundo interno y un mundo externo por sentir!

Sé que puede sonar romántico, y que al final el trabajo del artista, y el hecho mismo de existir, no siempre será placentero. Pero, hablando desde mi experiencia, atravesar la duda, el miedo y la inseguridad, y alquimizar todo eso en un movimiento, un sonido, una forma o una cadencia, me genera bienestar.

Tal vez no para todos sea igual; para algunos incluso puede parecer innecesario. Y está bien: no tiene que ser igual para todos. Pero creo que, para quienes dedicamos nuestra vida a este tipo de arte, es importante volver a reconciliarnos con el placer de nuestro hacer, sin dejar de lado los sacrificios innatos de nuestro oficio.

Enero 10 del 2026

Primera parte: en la terraza de papá

Comencé mi mañana temprano. Hoy el día amaneció nublado en Bucaramanga, algo inusual en una ciudad de soles tan fuertes. Entrené 50 minutos; me arriesgué a subir a la terraza del edificio, un piso no tan apto, pero un espacio amplio y con una vista hermosa.

Me puse los audífonos y realicé un trabajo físico regulado, en la búsqueda de mejorar un elemento acrobático. Practiqué paradas de manos, estabilidad y macacos. Me corregí una posición de los pies que venía realizando mal desde hace mucho tiempo; no me causaba dolor porque tengo hiperflexibilidad en esa zona, pero al mejorar la técnica sentí definitivamente el cambio: la carga que usaba disminuyó notablemente.

Hoy fue un día de repasar y fortalecer la estabilidad de los básicos de la acrobacia; de desaprender mañas que tengo de “sacar” movimientos para resolver coreografías o partituras corporales, sin haberme detenido antes a observar que existía una ligera sobrecarga en los bordes externos de mis pies.

Disfruté mi entreno. No quería entrar muy profundo hoy; necesitaba algo más físico. Realicé solo 50 minutos porque después el sol se abrió y se volvió bastante fuerte, y también porque más tarde iré a piano, para cambiar el estado de mi cuerpo hacia algo más ligado a la motricidad fina.

Mis reflexiones de hoy son tal vez menos profundas, pero sí reveladoras. Me doy cuenta de que esta corrección es un llamado de atención para mí: no sé cuántos otros movimientos más tengo con ligeras compensaciones, y cuánta energía innecesaria estaré usando para ejecutar una figura. No solo eso: a largo plazo, puede ser lesivo.

Esto me invita a analizarme con más atención de ahora en adelante. Soy de las que considera que menos es más a la hora de ejecutar elementos complejos. Necesito generar ahorro, ser eficiente, y sobre todo, permitir que el movimiento sea más orgánico y amable con mi cuerpo.

Segunda parte, casa de mamá / 17:17

Acabo de terminar la segunda parte de mi entreno de hoy.
Sin buscarlo.

Mi mamá se fue a misa y yo me quedé sola en su apartamento. La sala y el piso de mi madre son de una baldosa lisa y bastante cómoda de usar para experimentaciones que requieren control y suavidad al ejecutar.

Empecé a moverme con la premisa inicial: “cuerpo sin golpes”, continuando con el uso de “movimiento en cadencia de teletransportación” y desequilibrios. Mis medias y la limpieza del piso me generaban una sensación de querer tener más desequilibrios y giros.

Puse música en mis audífonos y, a veces interrumpida por el chat de mi hermana (contestando cada cierto tiempo), llegué a una improvisación de más o menos 35 minutos. Aquí no sé si es el piso, las medias, la incorporación de la técnica, el clima o qué, pero me salieron muchos giros que antes había luchado mucho para que me salieran bien. Y se sentía tan libre lograrlos, como un vacío controlado, que cada vez quería hacerlos más y más.

De esta segunda parte puedo reflexionar que hay momentos donde el cuerpo pide más y que es bueno escuchar. Muy temprano mi cuerpo pedía terraza, vista, acrobacia y fisicalidad. Más tarde, posterior a una conversación bastante íntima y reflexiva con mi mamá, salió en mí el gusto de volverme a mover, sin sentirme obligada ni cansada: solo gusto. El deseo de darle a mi cuerpo una manera de ordenar e integrar todo lo hablado, junto al placer de un piso liso, unas medias suaves, y un cielo nublado y acogedor para moverse en la sala de un apartamento.

Enero 11 del 2026

Terraza: lugares que te invitan al paso a paso

Amanecí sola en la casa de papá, despertándome a las seis de la mañana por culpa de un ligero rayo de sol que invadía mi cama. La mañana estaba nublada, ideal para aprovecharla e irme a la terraza a moverme un poco. Paradas de manos, pasadas por codos, macacos; en fin, moverse con los básicos de manera amable.

La terraza es un tipo de espacio no convencional para los entrenos: el piso es un poco agresivo para los pies y las articulaciones y no tiene nada más que un lugar abierto. Pero este tipo de espacios, que aparentemente no son adecuados ni ideales para la práctica de movimientos acrobáticos o físicos, te obligan a ir paso a paso, a actuar desde la lentitud y la tranquilidad, a no arriesgarse tanto y, más bien, a buscar medidas para hacer las cosas de forma gradual; esto ayuda a generar métodos. Del mismo modo, el día que tenga un espacio más especializado para estos elementos, de seguro me arriesgaré más.

En la terraza puedo hacer movimientos que involucran el piso desde los apoyos y los impulsos, porque no es un suelo ideal para giros ni para arrastrarse en él. Tiene unas

columnas y en ellas me apoyo para entrenar las inversiones, y el paisaje me permite respirar los ejercicios y contemplar lo que hay alrededor.

Posterior al entreno, ya reflexionando sobre lo que había hecho y cómo me había sentido, caí en la cuenta de que me sentí como una niña jugando con ciertos elementos que tienen complejidad. Veo que la intención del entreno no fue solamente llegar al objetivo, sino descubrirme en el camino para llegar a él. No siempre la intención es alcanzar un objetivo en un tiempo determinado y, aunque suene obvio, creo que el hacer a contrarreloj es algo que se ha vuelto tendencia en nuestros días y que, además, en lo personal, esta idea me infectó muchos años la mente: priorizando el mostrar para intentar demostrar lo que podía lograr, el tiempo récord en el que lo podía realizar y, tal vez, seguir un discurso muy superficial y reduccionista del hacer para aparentar ser “más o menos merecedora” de lo que hago o consigo.

Y lo más grave es que tenemos una gran influencia de estos discursos, a causa de que somos hijos de una época donde todo se ha convertido en producto: discursos que nos hacen creer que debemos demostrar en vez de ser, olvidando que hacemos lo que hacemos porque fue una decisión de vivir atravesados por este arte, una decisión que nos da maneras de habitar el mundo. Olvidamos que no lo estamos haciendo para volvernos un producto más “comprable” o “exclusivo”, sino porque queremos, porque es divertido, porque qué placer es lograr habilidades buscadas y que cuesten, porque ¡qué bueno es conocerme en los retos y en un cuerpo que no para de aprender!

No trato de negar que nuestro arte también puede convertirse en un producto que nos ayude a monetizar; no podemos vivir en la fantasía de que no somos seres influenciados por nuestra época y necesidades. Pero apuesto por una artista que busca recordar el verdadero porqué de sus acciones, un porqué que tiene un trasfondo tal vez simple, pero significativo. Y, a nivel personal, hoy en día he visto un cambio muy grande en mi forma de llevar mis entrenos. Ya no son solo para “merecer”, “lograr”, “ganar” o “producir”; de hecho, se han convertido en juego, en amabilidad y también en ver crecer mis habilidades desde la tranquilidad, obviamente sin quitar el esfuerzo y la rudeza que a veces cualquier quehacer conlleva.

Colocar música o escuchar la naturaleza, ver el paisaje que me rodea y respirar los instantes para sentirme un poco más presente, es algo que antes me costaba lograr. Pues vivía en una constante carrera y en un cúmulo de logros que jamás me eran suficientes. Los movimientos físicos los buscaba desde el deber ser, no porque me los disfrutara, sino porque quería llegar a ese elemento y ya. No me saboreaba el proceso de lograrlo. Verme disfrutando el camino de conseguir las cosas me genera un gran alivio.

Cincuenta minutos duró mi entreno, completamente físico y buscando el avance gradual. De este entreno rescato el placer de realizarlo, el análisis social y personal que me provocó y también la reflexión de cómo los espacios no convencionales son material para la creación de métodos de aprendizaje y ejercicio.

Segunda parte: en una finca en la oscuridad

Unos minutos en la oscuridad, en una finca. Ver la sombra de las suculentas reflejarse en mi brazo y dejarme sorprender por la belleza de esa imagen mientras experimentaba el movimiento. Escuchar los sonidos y percibir las presencias cercanas. El no querer ser descubierta me mantenía alerta; reconozco que puede resultar extraño ver a alguien moverse con extrema lentitud en la oscuridad de las ocho de la noche, y no deseaba perturbar ese ambiente de normalidad.

Me desplazaba entre sombras, aunque seguía siendo visible si alguien pasaba. Incluso, algunas personas de la finca vecina cruzaron por lugares desde los que perfectamente pudieron haberme visto. Por suerte, no producía ruido y el movimiento era tan lento que no activaba la vista periférica de quienes pasaban.

No sé cuánto duró. Además, hubo interrupciones: me buscaban para arreglar el televisor que se había dañado. Aun así, fue bonito: un buen preludio para el día de mañana, en el que sí deseo levantarme temprano a experimentar.

Enero 12 del 2026: Acapulco, Santander

El día de hoy estoy en Acapulco, Santander. El clima está extrañamente frío y genera una sensación de descanso, relajación y pereza; aunque me levanté temprano, el frío me hizo quedarme en la cama un poco más.

Mi ideal para hoy era levantarme antes que los demás e irme entre los árboles a experimentar. No obstante, la lluvia lo imposibilitó. Así que me moví en un pasillo y descubrí una pared para comenzar a explorar el movimiento. Era un pasillo estrecho, pero daba espacio para trabajar con la pared y, al mismo tiempo, apreciar la lluvia caer sobre los árboles, los pajaritos lavándose entre las hojas, la neblina a lo lejos y el ambiente frío, tan peculiar para el lugar en el que estábamos, razón por la cual yo no traía ropa abrigada.

Comencé a masajearme y a moverme con la pared: inclinaciones suaves, movilidad aprovechando el piso y la pared. Me movilicé colocando apoyos, haciendo ondas sobre esta superficie y tomando ciertos riesgos con inclinaciones sobre la pared. Acepto que evité arriesgar demasiado: primero, porque hacía frío y mi cuerpo estaba cansado; segundo, porque el pasillo caía hacia un primer piso, entonces cualquier caída mal controlada podía ser peligrosa; tercero, porque el clima invitaba a hacer las cosas con suavidad y los estímulos afuera invitaban a ser vistos.

Me costó mucho no usar música. Quería escuchar el ambiente, intentar ver y escuchar, y caí en la cuenta de que eso me incomodaba. Estoy muy acostumbrada a meterme dentro de mí, y los audífonos ayudan a eso. Fue una toma de conciencia importante, pues, a pesar de la belleza que tenía a mi alrededor, me era muy fácil distraerme y no fijarme verdaderamente en todo lo que me rodeaba.

Hoy sentí el ensimismamiento más presente, y tal vez no porque hoy estuviera más ensimismada, sino porque pude notar más esta condición en mí: a pesar de tener un paisaje muy lindo y totalmente apreciable, me olvidaba de él varias veces.

Reflexiono sobre cómo los espacios, los climas, la ropa y las situaciones nos invitan a ciertas dinámicas de entrenamiento. Debo fomentarme la vista externa. Me es incómodo; me es muy fácil ponerme audífonos e inducir un estado de *flow* desde esa visión hacia adentro.

Y ahora me pregunto: ¿cómo lo logro incluyendo el afuera?

Enero 13 del 2026

Pre/ Un abrazo en el sofá

Cuando los miedos ligados a mi independencia, el temor que surge al ser consciente de la fragilidad de los momentos y el peso de las responsabilidades que me autoimpongo se acumulan, mi mente se acelera y se vuelve como un carro sin frenos.

Estoy en casa de mamá. Terminé de escribir el borrador de mi marca personal. El síndrome del impostor me susurra al oído y me hace sentir que siempre falta más, que nunca es suficiente para lograr algo. Me recuerdo inmediatamente a mi misma una frase: *por alguna razón, el momento es ahora; no antes, no después. Es ahora. Confía.*

Mi cuerpo está cansado. Se levantó temprano después de una pesadilla y continuó el día sin pausa: entrenar, tocar piano, acompañar a mamá, escribir parte de mi proyecto personal. Pronto me iré a dar clase y luego a experimentar un poco. Sin embargo, mi corazón late rápido, la mano tiembla y aparece la sensación de no poder calmarme. Tengo las manos frías. Tengo miedo.

Mi mamá está en el sofá. Como una niña, me acuesto en cucharita para que me abrace: un sofá pequeñito, mi mamá pequeñita y yo, una mujer de 1.72, sostenida por la incomodidad y el amor al mismo tiempo. La mente no se detiene, el cuerpo sigue acelerado. De fondo suena una novela turca, de esas que mi madre disfruta.

Pienso: hace mucho tiempo no estábamos así. Hemos atravesado los años de tantas formas que olvidamos abrazarnos en lo cotidiano, olvidamos la sensación de estar juntas, tan juntas que por momentos todo se detiene. Me digo: *disfrútalo, Mariana, todo es efímero*. Pero la mente continúa revolucionada.

Entonces me digo: graba este instante con el cuerpo. La posición, la sensación, los sonidos. Y, para fijarlo en mí, escribo:

Un sofá verde olivo. Un televisor a todo volumen hablando en un idioma que no conozco. Bucaramanga está fría. Siento el abrazo de mi mamá: su brazo derecho entre mis dos brazos. Mi cuerpo al borde del sofá, pero sostenido. Mi brazo izquierdo recostado sobre un butaco al frente, de textura áspera. La cobija suave de mi mamá. Su cuerpo pequeño abrazándome por detrás. Su respiración rápida, acompañada de un sonido leve, parecido a un ronquido.

Mi pierna izquierda está pseudo estirada; la derecha, doblada. El cuello me duele: soy muy grande para estar ahí, y más nosotras dos. Pero mi mamá duerme y, mientras tanto, escaneo mi cuerpo para intentar volver a mí. Mi respiración va al doble de la suya: ella duerme, yo busco calmarme.

Miro de reojo, un poco borroso (no tengo gafas), el rosal del balcón. Recuerdo que pronto debo salir, que ya casi es hora. Escaneo por última vez este momento. Caen unas pocas lágrimas. Recuerdo que nunca volverá a existir un instante exactamente como este. Todo momento es invaluable, por más simple que parezca.

Pos entreno: cabeza de pájaro

Cambiaron los planes de la tarde: ya no dicto clase. Que los planes se transformen de un momento a otro empieza a volverse una constante. Continúo en el apartamento de mamá y decido hacer mi entreno con calma. Siento un leve dolor en el útero; hace poco lloré por una escena que me cargó de emotividad. Mis hormonas estaban, sin duda, a flor de piel.

Retomo la premisa de cuerpo sin golpes. Intento sostener una atención más abierta hacia el exterior: mirar lo que me rodea y permitir que aquello que veo resuene en mí. Las personas a lo lejos; las nubes; la rama de una rosa movida por el viento; el movimiento repetitivo del reloj cucú; la sombra proyectada en la pared de la cocina.

Por momentos aparecía el golpe: sentía cómo alguna parte de mi cuerpo saltaba. Volver la mirada hacia afuera se convirtió en una estrategia para no ensimismarme, algo necesario no solo como ejercicio corporal, sino también emocional. Venía de una sobrecarga de pensamientos y, para encontrar cierto orden mental, necesito llevar el cuerpo a un estado de lentitud y concentración exigente.

Mirar. Mirar de verdad. Esta vez, el sentido que lideró fue la vista. Me descubrí varias veces queriendo cerrar los ojos y me recordaba: *no, mira, vuelve al afuera*.

Entre todo lo que apareció, un pajarito se posó en el balcón. Parecía intentar llamar a otro: movía la cabeza con rapidez, se detenía apenas un instante y, en esa pausa, emitía su sonido. Observaba en todas direcciones, frenaba brevemente, y ese freno era un llamado. Esa imagen me remitió a un taller que tomé hace unos meses con Jimmy Rangel, al juego de las cabezas que nos hace parecer pájaros llamándonos.

En aquel taller mi foco estaba más puesto en la forma: mi disposición era seguir la indicación y explorar estas dinámicas de motores de movimiento, en ese caso desde la cabeza, dentro de lo que él denomina “movimiento barroco”. Pero ahora, por fin, pude comprender a qué se refería con el movimiento de la cabeza de un pájaro; esta vez sí había logrado fijarme. Todos estos pensamientos convivían mientras sostenía la exploración de cuerpo sin golpes en la sala del apartamento de mi madre.

Hago una pausa. Mi mamá se va a misa. Vuelvo a mi entreno y continúo, ahora sumando una nueva premisa: motores de movimiento. Comienzo desde el pecho. Al tratarse de un cuerpo

lento y altamente controlado, el trabajo me exige una gran honestidad con el origen del movimiento.

Paso luego a la cabeza y, en ese momento, rompo brevemente la premisa: acciono la misma dinámica del pajarito, exceptuando el sonido, pero manteniendo la pausa corporal. Rápidamente regreso a la consigna inicial. Continúo con las caderas y, finalmente, integro todo el cuerpo, alternando los motores y mezclándolos con la cadencia de lo que ahora llamo “cabeza de pájaro”, variando entre una cadencia de *flow* y la nueva premisa descubierta. Estos movimientos se trasladaban a veces a la cabeza, otras al pecho o a las caderas.

Esta parte del entrenamiento duró aproximadamente 40 minutos.

Para cerrar, realizo algunos giros. Sin embargo, me mareé con facilidad en esta sección. Aunque al inicio la técnica fluía con claridad, poco a poco el mareo y las náuseas comenzaron a afectarla. Intenté sostener un poco más, queriendo llegar al límite a pesar del malestar, pero al notar la pérdida técnica y el aumento de la incomodidad digestiva, decidí detenerme y descansar.

Esta última parte duró alrededor de 15 minutos.

Enero 14 del 2026: ¿Qué es amar?

Amar

Hoy fue un día con cambios y algo de sobrecarga emocional. Muchas cosas abordaron mi mañana y, aunque nada fue tan grave, la acumulación de pequeñas situaciones convierte todo en algo más complejo de lo que realmente es y también me obliga a pensar. Huir de la reflexión solo me genera más dolor.

Hoy mi día no tuvo entrenos fuertes. Los planes se modificaron constantemente y, antes de acostarme, tomé tan solo doce minutos para realizar un ejercicio que me funcionó tanto para generar una dinámica de composición rápida como para integrar una palabra que me rodeó durante este 14 de enero: amor.

Hoy vi a una amiga de la infancia que hace poco tuvo un bebé. La acompañé durante el día, hablamos de la vida y verla ser madre me llenó de una bella esperanza sobre nuestra esencia humana, sobre nuestra capacidad de amar. Ver cómo sonríe cuando su bebé la necesita, cómo, aun siendo consciente de que su mundo parece estar en pausa como ser humano individual, sabe que al mismo tiempo se encuentra en una fase de expansión gracias a otro que depende de ella para sobrevivir, me conmovió profundamente. Su amor tan generoso despertaba en mí el deseo de ayudarla.

Nunca había cargado un bebé, pero esta vez lo hice durante gran parte del día. Lo consolé mientras mi amiga estaba ocupada; su piel era suave y su vulnerabilidad me despertaba una sensación amorosa. Somos seres amorosos, seres capaces de amar, seres que necesitamos del otro.

Por eso, cuando regresé a casa después de un día entero viviendo esta experiencia, a pesar del cansancio de mi cuerpo, tomé doce minutos para crear un ejercicio que surgió como respuesta a tantos estímulos y cambios. Me senté en el borde de la cama y lo que comenzó con la premisa “no golpes” se transformó en un acto de imágenes con sentido. Así nació una partitura de movimientos: cada secuencia con un discurso interno, una imagen mental y una posición en el espacio. Mi cuerpo daba forma a pensamientos que llegaban a mí, pensamientos sobre el amor.

¿Qué es amar?

Amar tal vez sea un concepto, un valor, una acción, un motivo, una fuerza o todo al mismo tiempo.

Amar es recordar viejas experiencias y abrazarlas desde la distancia sin que nadie lo sepa.

Amar es perdonar y perdonarme.

Amar es comprender el mundo del otro para evitar conflictos innecesarios.

Amar es entregar porque deseo dar, no porque espere algo a cambio.

Amar no se reduce a una prestación de servicios.

Amar es dar con generosidad, porque gracias a la existencia del otro yo también puedo verme y existir.

Amar es algo transversal y, a la vez, divino e infinito.

Amar es recordarte y luego volver a mí, sabiendo que ya somos pasado.

Amar es que mi mamá me llame para saber como estoy.

Amar es intentar ahuyentar un mosquito para que mi amiga se sienta más tranquila.

Amar es pensar y soñar.

Amar es darme cuenta de que no existe nada más que este instante, y que la existencia misma puede ser un acto de amor.

Amar es ser interrumpida por mi padre mientras me ofrece una aromática de apio para aliviar mi dolor estomacal. Amar es sentarme a su lado y apoyar mi cabeza, aunque él no sepa dar amor desde lo corporal. Amar es observar cómo su cuerpo no sabe reaccionar ante la ternura de mis gestos y, luego, ver cómo sus músculos se relajan y aprenden a recibir.

En este ejercicio recordé personas, instantes, actos, gestos y memorias. Cada uno fue construyendo un gesto y una imagen. Al repetir mentalmente todo aquello que, en ese momento, respondía a la pregunta ¿qué es amar?, nacieron acciones específicas en el cuerpo que crearon imágenes. Las repetí cuantas veces fue necesario para recordarme qué era amar.

A veces, necesito recordármelo desde el cuerpo.

Enero 15 del 2026: las vueltas que da la vida

Hoy empecé el día temprano. Toqué piano y aprendí la Marcha Turca. He avanzado con rapidez; esta nueva afición me ha servido para mejorar la concentración y estar más presente, gracias a una motricidad más fina.

Continue mi día yendo a fisioterapia. Llevaba más de seis meses con el tobillo inflamado y finalmente descubrimos que tenía una ligera luxación; por eso no mejoraba. Ahora está mucho mejor, y siento un gran alivio.

Lo que vino después fue un tránsito entre el compartir, el mareo, el conflicto, la abrumación y el perdón. Estar en familia, cuando hoy estoy tan acostumbrada a la soledad, me incomoda, pero también me enseña mucho. Me ofrece la oportunidad de ser más paciente, amorosa, comprensiva y compasiva conmigo misma y con quienes me rodean.

Mi cuerpo se sentía débil. Aun así, fui a pilates y luego creí que dictaría clase. Sin embargo, hubo un cambio de planes: mi compañera se sentía mal y me dejó las llaves del lugar para quedarme entrenando. Fue una grata sorpresa; pensaba que tendría que entrenar en mi cuarto, pero no fue así.

Acomodé el espacio e intenté comenzar con algo parecido a cadencias sin golpes, algo que suelo hacer. No obstante, no lograba concentrarme. Tenía un espejo y un espacio amplio, y mi mente empezó a irse a muchos lugares al mismo tiempo. Recordé situaciones con cierta nostalgia y me di cuenta de que, aunque ya eran las ocho de la noche, mi cuerpo pedía algo más físico.

Y eso hice. Practiqué algunos elementos de acro, ciertos giros, muchos no salieron bien, quizá por la reciente acomodación de mi tobillo, y sobre todo trabajé elementos netamente de piso. Durante la práctica, varias situaciones emocionales aparecieron en mi mente; es inevitable. Estaba sola, en movimiento, venía de un día en el que me sentía muy extraña, y hay cosas a las que no se les puede huir.

Finalicé con el ejercicio que hice ayer, el que surgió de la pregunta: ¿qué es amar?

Recordé las cuatro respuestas que corporice y las pulí en acción física, afinando la exactitud del gesto y de la intención. Cada vez lo hacía más rápido; después de tres repeticiones se volvieron cinco. Terminé ahí, con esa pregunta, recordándole al cuerpo, a través de la acción, la gratitud.

Reflexiono que la vida está llena de sorpresas: cosas que creíamos resueltas y no lo están; cosas que salen mejor de lo esperado y otras que no salen en absoluto, aunque antes parecieran fáciles. Lo importante es estar dispuesta a atravesarlo todo: las victorias y los duelos, los logros y los cambios, los desacuerdos, la compasión, el cansancio, la energía, los cambios de planes y sus sorpresas.

Todo.

Enero 16 del 2026 ¿Esto será válido como entreno?

No sé cuánto entrené; no mucho, eso puedo asegurarlo. Hice un trabajo físico normal, pero en relación con eso que llamamos “cuerpo dispuesto”, no sé qué tan real fue hoy. Tal vez lo minimizo porque sentí que no hubo una premisa clara. Solo sentí. Sentí muchísimo.

Quería empezar con el cuerpo sin golpes, pero no fui capaz. Comencé a improvisar y, más de una vez, me sentí torpe.

Confieso que el día ya había empezado extraño: me levanté creyendo que era otro día de la semana y no fue hasta que alguien me repitió que era 16 de enero que logré ubicarme. Corrí mucho durante la mañana. Surgió una oportunidad de trabajo (quién sabe qué tan buena sea) y, como suele pasar en este mundo artístico, las idealizaciones a veces golpean fuerte cuando no pasamos, cuando no es lo que soñábamos. Entonces aparece la decepción.

Hoy no entrené para rendir, entrené para sostenerme.

Durante este “entreno” lloré. Creo que canalicé muchas cosas que en este instante no comprendo y que mi cuerpo expresó a través de tensiones, cadencias fuertes, torpezas, rigidez, pausas momentáneas, recuerdos.

Utilicé las mismas imágenes de estos días, nacidas de la pregunta: ¿qué es amar? Poco a poco esas imágenes se llenaron con un ser que sentía al frente y a mi lado. Un cuerpo al que le agarraba las manos, acariciaba y despedía. Soy consciente de que era solo una imagen mental, pero lo hermoso fue permitir que el cuerpo soñara, fantaseara, jugara, creyera. Hacer visible algo que no estaba ahí, solo porque el cuerpo intenta recordar cómo se siente acariciar, tomar unas manos, y ser lo más sincero posible en sus gestos para hacer presente un cuerpo ausente.

Lloré.

¿Por qué? No lo sé.

A veces siento que mi cuerpo sabe cosas que yo no. No sé explicarlas con claridad, pero el cuerpo sabe expresarlas, incluso cuando resultan abstractas para la razón.

¿Esto fue un entreno? Supongo que sí. Si no me hubiera puesto en la disposición de hacerlo, no habrían nacido estos llantos, estas imágenes, estos gestos, estos movimientos.

¿Para qué sirven? No lo sé aún, más allá de intentar integrar algo que hoy está desordenado. Quizás eso sea suficiente, por ahora.

Enero 17 de 2026: Corriendo y enfrentando miedos

Cuando las oportunidades llegan, hay que tener la valentía y la claridad para tomarlas. Así fue el día de hoy. Por esta razón no tuve mucho tiempo para entrenar, sino hasta la noche. Al final del día sentí debilidad y cansancio, pero al mismo tiempo una sensación de satisfacción: pude enfrentar mis retos, aquellos que ayer me llenaban de ansiedad.

El cuerpo sabe responder: muévete, actíivate, relájate y respira.

Finalicé mi jornada tocando piano, caminando un poco y enviando unos últimos mensajes para un trabajo. Por fin entré a mi cuarto y me dispuse a entrenar. El espacio era pequeño y

mi cuerpo no estaba activo, sino débil. Entonces me pregunté:
¿Qué puedo hacer con el cuerpo que tengo en este momento?

Comencé respirando. Mi cuerpo inició con suavidad. El ejercicio de cuerpo sin golpes me permite estar muy consciente de cómo mis articulaciones despiertan y se activan una a una para dar inicio al movimiento. La respiración se mantuvo presente: exhalaba y hacía cortes de cadencia provocados por rupturas en el ritmo respiratorio.

Estuve 24 minutos en una especie de improvisación que combinaba la estrechez del cuarto, el cuerpo sin golpes, la cadencia de teletransportación, cortes con exhalación, tensión muscular sostenida, relajación, desequilibrios y cambios ágiles de postura o de línea de movimiento.

Algo interesante ocurrió: utilicé parte de las imágenes que he estado explorando estos días (*¿qué es amar?*), ahora combinadas con distintas cadencias. Las imágenes se deformaban según el tono muscular y la premisa presente en el instante. Conservaban su esencia, pero ahora tenían vida: podían ser erráticas, inflexibles, emotivas, suaves, más ligeras o mucho más abruptas.

Fue un entreno que nace de la disciplina que he sostenido estos días. En realidad, estaba cansada, con pereza corporal. Sin embargo, al iniciar la improvisación, el cuerpo recurrió a dinámicas que requieren bastante energía: tensiones, cambios ágiles, capacidad de variar posiciones y cadencias. Pensé que sería algo más suave al comenzar, pero el movimiento pidió más.

Concluyo afirmándome que es importante escucharnos y respondernos según las necesidades inconscientes de nuestro ser. En mi caso, la escucha de hoy llegó a través del movimiento.

Enero 18 de 2026: no me voy a dañar las uñas

Es domingo. Me levanté un poco más tarde de lo normal para mí, a las 8:00 a.m. Empecé la mañana con pereza y me recibió mi papá llamándome a la puerta para avisarme que había llegado de comprar fruta. Hace mucho no vivía esa sensación placentera de que hay alguien más en casa y, aunque llevo un mes en Bucaramanga, han sido ya varios años de vivir sola. Hoy hice consciente lo tranquilo que es estar un tiempo recostada en un otro.

En estas vacaciones, al no estar todo el tiempo sosteniendo mi día a día, he encontrado una cierta bondad en mis entrenamientos que los ha vuelto más disfrutables y no solo eficientes. Ya no estoy en modo alerta todo el tiempo y creo que eso me ha permitido encontrar, indirectamente, otras maneras de moverme.

Mi papá se fue con su esposa a un cumpleaños y yo decidí no ir. Quería quedarme a entrenar en la terraza, escribir y respirar este domingo. Hoy, 18 de enero, estaba dispuesta a la calma, a ir en la lentitud que un domingo significa, sin dejar de lado el esfuerzo físico al cual quería exponer a mi cuerpo.

Me fui llena de bloqueador, con una gorra, unos audífonos, una tacita con jabón y una esponja para, al terminar, limpiar las paredes comunes que ensuciara con mis pies después de saltar, moverme y jugar en un piso sucio, típico de una terraza al aire libre.

Agarré un pedazo de la terraza que tenía sombra, pues el piso en las otras zonas estaba extremadamente caliente. Hice una especie de circuito para mejorar ciertos elementos acrobáticos. La terraza no es un espacio para arriesgarse a hacer movimientos y caerse, no tiene un piso adecuado, no hago elementos sin la progresión necesaria. Me obliga a la amabilidad y además tenía un reto más: ayer me había hecho las uñas. Algo extraño en mí, pues casi nunca las tengo arregladas. No quería dañármelas, llevaba apenas un día con ellas.

Entonces, entre las dificultades y limitaciones propias del espacio, se juntó la necesidad de saber caer, apoyarme y moverme en este piso. Si se me dañaba una uña sería a causa de energía sobreutilizada, mala técnica o ejecución, o riesgo sin cuidado.

Hice algunos elementos acrobáticos con su respectiva progresión. Me tomaba el tiempo para apreciar el cielo, respirar y ver a mi alrededor. El paisaje se basaba en apartamentos y personas viviendo su domingo, ya fuera limpiando, descansando, haciendo comida, echándole agua a las matas. A veces algunas miradas eran recíprocas. Ellos veían a una muchacha haciendo elementos extraños un domingo cualquiera, sola y descalza en una terraza.

Mis uñas no se dañaron. Supe llevar las progresiones y tuve mucha consciencia en mis pies para evitar lastimarlos. Quién diría que la limitación de no quererme dañar las uñas podía ser una limitación efectiva para la buena ejecución de la técnica acrobática.

Al final, es trabajar con el cuerpo que tenemos en el día y saber usar esos insumos como potencializadores y no como excusa o limitación negativa, sino como una premisa que no es bloqueante, sino material creativo y metodológico.

Enero 19 del 2026: Respirando el movimiento

Duró todo 15 minutos. Entre las sombras del interior del apartamento y las luces de la calle se generaban sombras de líneas, cuadros y reflejos. Hoy no quería empezar con cuerpo sin golpes; necesitaba algo diferente, pero no sabía qué.

Me bloqueé unas cuatro veces. Empezaba y, por un instante, frenaba al hacer consciente mis momentos de desconexión, del mover por moverse. Rápidamente quise encontrar una premisa que me permitiera conectarme con el presente, pues cuerpo sin golpes no me estaba funcionando.

Empecé a respirar. Inhalaba de distintas maneras, exhalaba y sostenía el aire. Entonces comenzó que cada movimiento fuera consecuencia de ese acto. Me exigía concentración y un esfuerzo físico alto, cosa que tal vez necesitaba, pues venía haciendo mucho pero, a la vez, poco en este día.

Respirar y moverse desde ahí es una dinámica compleja, pero también genera mucha presencia. El cuerpo entra en un estado de movimiento complejo, ayudando a mantener la mente en una calma dinámica.

Quince minutos que me parecieron largos. Creí que habían sido más. No obstante, es por la misma dinámica de este ejercicio que el esfuerzo se siente distinto.

Repetiré este ejercicio nuevamente cuando esté sola en casa de mi papá.

Enero 20 del 2026: ¿Qué tienes para dar?

Qué extraño entreno fue este. Me fui a la terraza a las siete de la noche y empecé con un entrenamiento desde lo biomecánico. Durante el día sentí una rumiación mental constante y, por eso, supe que necesitaba un entreno más físico, o al menos comenzar desde ahí. Exploré los ejercicios que había entrenado hacía dos días y agregué uno nuevo para ir avanzando en los elementos. Sin embargo, mientras realizaba los ejercicios, me invadió una sensación de impostora. Me cuestioné: ¿para qué hago esto? A mi mente llegaron múltiples imágenes que sostenían la idea de que lo que estaba haciendo era inútil, que de igual manera había muchos otros que ya sabían hacerlo mejor, que algunos eran más jóvenes y que lo que yo era no era suficiente.

Luchando por no dejarme afectar por esa sensación, continué haciendo mis ejercicios. Pero cada vez la pregunta se hacía más fuerte y aparecían otros discursos: ¿tú qué tienes para dar? ¿Realmente tienes algo valioso para hacer o entregar? ¿De verdad crees que a alguien le va a interesar lo que piensas, dices, haces, muestras o crees?

Sí, mi mente empezó a lanzarme preguntas que me generaban una sensación de insuficiencia increíble. Creo que estos pensamientos han estado conmigo muchas veces. Me crié en un ambiente donde se le daba mucha importancia al hacer; nos recordaban que era un deber dejar huella en el mundo, que no podíamos pasar por la vida sin haber hecho “algo importante”. Quiera o no, ese discurso me ha motivado a querer entregar y a buscar versiones de mí cada vez más complejas y profundas, pero al mismo tiempo ha sido mi verdugo. Pues, cuando crecemos y nos damos cuenta de la inmensidad del mundo, cuando dejamos de ensimismarnos y superamos aquella etapa ególatra que nos hace creer protagonistas mientras los demás son personajes secundarios, cuando nos golpea la realidad de nuestra insignificancia, estos discursos empiezan a perder sentido.

Antes me sobreexplotaba porque mi mente me recordaba constantemente que alguien estaba delante de mí o detrás de mí; corría y no frenaba, porque más que querer vivir la experiencia humana, deseaba rendir como una máquina. Sentía que debía ganarme el derecho de estar viva, que no debía ocupar aire sin mostrarle al mundo que lo merecía. Pero un día pensé: ¿y si la vida no nos pide nada? ¿Y si en realidad no hay una meta y la vida es solo esto: atravesarla, vivirla, sentirla, conocerme y conocer?

¿Será que entonces la vida deja de tener sentido? ¿Mi vida deja de tener sentido? ¿O tal vez ya no tengo que buscarlo? Tal vez podría dejar de correr y simplemente seguir caminando. ¿Qué tal si la vida se acaba y yo no disfruté ningún instante de lo que hice?

Estas son reflexiones que me he hecho muchas veces. Y concluí que el sentido de mi vida era, sencillamente, vivirla. Que era un privilegio poder conocerme a través de experiencias como el arte, el movimiento, las personas, la escritura, los libros y la naturaleza. Que tal vez no había una razón más trascendental y que esta sensación de insatisfacción constante es una enfermedad de nuestra era. Y que sí, por más que quiera, estaré permeada por mi ambiente y por esta línea de pensamiento.

Pero hoy, en este entreno, esa sensación me cayó como un balde de agua fría. Sentí una desmotivación inmensa. Aún así, terminé mi entrenamiento físico como lo había planeado, aunque fue suave y paso a paso. Recalco de este, que avancé y que mi cuerpo siente más fuerza y confianza en elementos complejos.

Continué con la segunda parte de mi entreno: la improvisación. Había un espejo en el gimnasio de al lado y me quedé mirándome por un instante; todo estaba completamente solo. Sentí cómo mi mirada me juzgaba. El pensamiento era tan fuerte que intenté calmarlo con la premisa de cuerpo sin golpes. No creo que haya durado más de dos minutos en esa premisa; rápidamente iba cambiando. Decidí luego usar música clásica para improvisar desde la musicalidad. Se me apagaron los audífonos y ya estaba a punto de ponerme a llorar por la mezcla de frustración y pensamientos. Nada me conectaba, o al menos eso sentía.

Cuando no hubo música, volví a la primera premisa de ayer: respiración. Duré otro tiempo ahí y luego la solté, porque los audífonos se volvieron a encender sin esperarlo. Aparecieron desequilibrios, algunos giros. Pero aún tenía ese dolor en mí, esa pregunta insistente: ¿y tú, qué tienes para dar? No se sentía amigable esa voz; me cuestionaba con firmeza y me hacía sentir que la respuesta era: nada.

Mi cuerpo empezó a buscar la vibración. Luego apareció un movimiento errático constante, con un tono muscular bastante fuerte. Frenaba y volvía a cuerpo sin golpes; volvía a vibrar y regresaba la frustración; volvía al movimiento errático y tónico, como si no pudiera parar, como si todo pesara y la corporalidad gritara: ¡YA, SAL DE MI CABEZA! Se volvió un bucle.

Volvía a cuerpo sin golpes, nuevamente a vibrar, otra vez al movimiento errático. Sentí muchas cosas que me avergüenzan. Esos pensamientos me decían que no era suficiente, que no servía para nada, que quién me creía para pensar que tenía algo que dar. Que tenía información, pero no sabía usarla. Que aun así no era tanta y que siempre me iba a faltar algo.

Esos pensamientos crecían en la vibración y se soltaban después de un movimiento errático, demasiado pesado. Al terminar la improvisación, cuando el cansancio me hizo sentir un poco más en calma y el movimiento ya le había dado imagen y tono a ese pensamiento, hablé en voz alta y dije:

Nos hacen creer que tenemos que ser suficientes, que siempre algo nos va a faltar. Nos venden una sensación de vacío que nunca se puede llenar. Puedo ser consciente, entre comillas, de que no es mi culpa, de que yo no elegí venir al mundo y de que no es mi trabajo descubrir el porqué. ¿Tengo que saberlo en realidad? ¿Tiene sentido saberlo? ¿Y si tan solo valoro que puedo moverme, que puedo decir esto? Que aunque ahora nadie me escuche, repetiré que mi vida es importante sólo porque sí. Que tal vez me muevo para entenderme. Que tal vez mis pensamientos no están tan lejos de los de muchos otros que están intoxicados por esta enfermedad del consumo, de vendernos como productos, de sentirnos insatisfechos todo el tiempo.

No sé qué logré hoy en mi entreno. No sé si estas cadencias serán válidas, si las utilizaré en una puesta escénica o si lo que hice no tuvo más sentido que repetirme estas palabras para poder vivir un poco más tranquila y agradecida con la existencia. No sé si esto tiene un trasfondo o si solo son experiencias vagas de una mujer tratando de comprenderse a través de un cuerpo que nunca va a dejar de pedirle aprender más. Un camino interminable de descubrimientos en el que, en este instante, tal vez no encuentro el hilo que los interconecta.

Enero 21 del 2026: Las aguas de mis pensamientos

Hay días en los que no queremos ahondar demasiado en nosotros. Sentimos que las aguas de nuestros pensamientos están agitadas y que, por más que intentemos influir en una sensación placentera, calmada y fluida, hay cosas que inevitablemente necesitan destruirse por dentro: un caos que no se puede controlar y que solo puede ser habitado. A veces es bueno dejar que esas aguas, por sí solas, se calmen, para no ahogarnos intentando comprender lo incomprendible.

En esta noche, la luna parecía una sonrisa dorada. La belleza de un cielo oscuro, con estrellas, se mezclaba con la soledad de la terraza, desde la cual podía observar la cotidianidad de muchos a las siete de la noche en sus apartamentos. Últimamente me gusta ir de noche; siento una cierta intimidad en la oscuridad. Además, la gente no se fija mucho en mis actividades a causa de la poca luz.

Hice elementos acrobáticos, retomando los básicos y llevándolos poco a poco hacia una mayor complejidad y control, buscando más suavidad en mis caídas, impulsos y desequilibrios. Continué con algunos giros y ejercicios de estabilidad para fortalecer mi tobillo. Finalicé con una improvisación basada en premisas que iban cambiando según lo que iba necesitando en el momento.

Por momentos me moví desde la premisa de cuerpo sin golpes, luego desde motores de movimiento y después desde cadencias y densidades corporales. Fui mezclando todo hasta sentir que había sido suficiente. No quería entrar en algo demasiado introspectivo durante la improvisación. Lo que vengo viviendo últimamente en mis reflexiones ha tocado fibras muy profundas, y a veces solo quiero dejarlas quietas. No todo el tiempo quiero llegar a las profundidades de mis pensamientos.

Reconozco que el cuerpo me ayuda a llegar a esos lugares cuando estoy en un estado de presencia. Pero hay momentos en los que siento necesaria una barrera; entonces hago ejercicios más estables, físicos y retadores. No todo el tiempo hay que pisar los territorios de lo emocional. O, al menos, hoy no fue ese día para mí.

Y aunque al llegar a casa lloré un poco, reflexioné y escribí, hoy no quería sobrepensar todo lo que pasa. Quería soltar el control, o tal vez ejercer una forma distinta y más corporal de control; no el desborde que algunos estados explorativos me inducen por momentos. Estoy aprendiendo a transitar estos estados sin desequilibrarme, aunque a veces aún me desequilibran y otras veces me alinean.

Reflexiono que por eso es importante confiar en esa intuición que nos dice hacia dónde ir. No se trata de evadir, sino de discernir: comprender que no siempre necesitaremos lo mismo y que, según el día, la situación, el espacio y la disponibilidad, el movimiento se orientará hacia una línea más física o, quizá, más implosiva y hacia adentro.

Enero 22 del 2026: Hay dolores que solo se lidian atravesándolos

Entrené en la tarde. El sol estaba fuerte, pero necesitaba ver un cielo azul mientras entrenaba; quería usar mi energía en un espacio luminoso. Trabajé elementos muy parecidos a los de ayer. Varios los sentí más dominados hoy; al parecer, el ensayo gradual ha funcionado para que mi cuerpo, poco a poco, vaya incorporando estos elementos con la suavidad con la que deseo abordarlos, con la ligereza necesaria y la potencia justa.

A veces puede ser aburrido, porque los cambios no se sienten de inmediato y el trabajo es complejo. Pero hacerlo en un espacio abierto, detenerme a observar las aves y las nubes durante los elementos, ayuda a que el proceso sea llevadero y disfrutable. Creo que es importante hallar placer en el recorrido, algo que actualmente resulta extraño y nos cuesta muchísimo (incluyéndome), porque estamos acostumbrados a ver resultados y logros bajo una idea falsa del tiempo, donde creemos que todo es más rápido de lo que realmente es.

Seguidamente, continué con giros y ejercicios de estabilidad. También tuve más control que ayer. El cuerpo guarda la información de manera integrada cuando se le permite la lentitud. Por ahora, mi cuerpo ha asimilado mejor estos elementos técnicos de esta forma gradual, pues muchas veces los he ejecutado en coreografías cuando me lo han pedido, pero quiero tenerlos tan arraigados que no dependa solo de la adrenalina de las clases para sostenerlos.

Finalicé con una improvisación; cuerpo sin golpes fue la premisa inicial. En esta impro sucedió algo parecido a lo de hace unas semanas: apareció frente a mí la imagen de alguien a quien he extrañado. Traté de recordar con mi cuerpo cómo se sentía su abrazo y, en la sutileza de la cadencia ya mencionada, ajusté mis brazos al tamaño de su cuerpo, tal como lo recordaba. Recosté mi cabeza en aquel hombro que no era más que una imagen mental, y mis lágrimas comenzaron a salir.

Muchos piensan que este tipo de imágenes mentales solo traen dolor y reavivan situaciones tristes, pero en realidad he aprendido que no hay que tenerle miedo al dolor. Hay dolores que,

para integrarse sanamente a nosotros, solo pueden ser atravesados, y eso implica recordar, abrazar esos recuerdos, no querer soltarlos y comprender que no existe nada más que la memoria y mi cuerpo recordando dimensiones y texturas. Las emociones llegaron instantáneamente; no las busqué: el cuerpo recordó.

Terminé mi entreno y me senté, más o menos veinte minutos, a contemplar el cielo. Pensaba en lo inevitable de tantas situaciones, en cómo, aunque no queramos, extrañamos momentos y personas que ya no hacen parte de nuestras vidas: abrazar un recuerdo, llorar y agradecer lo que fue y también lo que ya no es.

Enero 23 del 2026: ¿Main Action?

De este día divido tres fracciones: la mañana en la finca, el café de la tarde y el entreno de la noche. Los tres momentos corresponden a espacios de mi día que, según el lugar, la disposición y la energía, me llevaron a realizar ejercicios diferentes de entrenamiento, consciencia y movimiento. Igualmente, hoy será la primera vez que realizo un anexo adjunto de imagen y video.

La mañana en la finca

Comencé mi mañana en la finca de Acapulco, Santander. Los ruidos de las aves y la luz suave que entra desde temprano en la habitación compartida hicieron que abriera los ojos alrededor de las 6:30 a. m. Me levanté con cuidado para no despertar a nadie, algo difícil porque el piso es de madera y chilla cada vez que se pisa. Bajé con suavidad y abrí una puerta para apreciar la mañana en el pasto.

Me acerqué a un arbolito en el cual, hace un año, había sido enterrada mi mascota Coffee. Él fue mi compañero durante 17 años de mi vida. Mi corporalidad se colocó en una posición vulnerable: mis lágrimas caen, los mosquitos fastidian y no me permiten quedarme mucho tiempo contemplando su nueva forma vegetal.

El cielo estaba tan hermoso y los pájaros cantaban tan bellamente que necesitaba moverme con ese paisaje. Entre los pastos me muevo con un cuerpo sin golpes; miro el cielo, los árboles, el pasto, las aves. El movimiento invita a ver, a presenciar. Termino este momento aprovechando lo acolchonado del pasto para practicar unos saltos que llevo tiempo trabajando. Esta fue la parte más física y ardua; finalicé sudada, pero tranquila.

El café de la tarde

Antes de irme a mi cita de fisioterapia, tuve un espacio libre para tomarme un café cerca del lugar. El café era muy bello: tenía una luz cálida y una estética que emanaba intimidad y calidez. Pedí un *iced latte*, como casi siempre, y saqué mi libro *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas con*. Voy en la parte en la que se profundiza cada vez más sobre la *main action* y sobre cómo recordar las acciones, el cuerpo, el tono, los objetos y la intención de un

momento específico del pasado ayuda a que el cuerpo sea orgánico a la hora de ejecutar. En este caso, yo iba a realizar el ejercicio en tiempo presente y no desde la evocación de una acción pasada.

Mientras leía y tomaba mi café, vino a mi mente algo que había escrito el 24 de diciembre del 2025 en mi bitácora física (la cual deseo escanear prontamente). Ese día tuve una especie de crisis emocional que canalicé mediante un entreno y un desborde de ideas sobre la obra que voy a comenzar a montar con Daniel Baena.

Escribí una escena de dos personas sentadas en un café: dos mesas, cada una con su luz, y dos desconocidos entre sí. Estas personas realizan sus actividades cotidianas. Quien observa como espectador sabe que algo entre ellos se conecta, pero ellos no lo saben. Solo están disfrutando un vino, leyendo un libro tal vez, pensando. No hay un interés consciente en la mesa de al lado.

En lo que escribí ese día de Navidad, las acciones de estas personas coincidían en que, por momentos, cuando casi sus miradas podrían cruzarse, algo sucedía y la mirada no se concretaba, generando esa sensación de los encuentros que no suceden a pesar de estar tan cerca. Imaginé esta estructura casi coreografiada, que aumentaba de velocidad constantemente y generaba intriga, porque se desea que, por alguna razón, ellos dos por fin se vean. Las acciones debían ser precisas y exactas para que la velocidad no las afectara.

Pero hoy, 23 de enero del 2026, pensé no en esa estructura, sino en lo normal, en lo orgánico de estar en un café. Yo me encontraba en uno, leyendo y tomando un *iced latte*, y me dije: voy a guardar en mí lo que estoy haciendo. Leía y tomaba breves segundos para escanear cómo había colocado mi cuerpo: así, orgánico, natural, sin acomodar nada, sin actuar nada. Tomaba mi café y observaba qué tanta distancia había entre el vaso y mi boca, y cómo era el gesto de mi boca al beberlo.

En un momento, un lapicero se me cae. Lo recojo y me doy cuenta de que este instante formaba parte de lo que había imaginado para la obra. Escaneé mi cuerpo recogiendo con normalidad el lapicero. Aún no sé cómo sostener estas acciones reales y luego crear una estructura precisa y casi coreografiada sin perder la “verdad” de lo que se ejecuta, sin pasar de lo orgánico a lo artificial. Sin embargo, ese fue el ejercicio que realicé mientras leía y tomaba mi café.

Este ejercicio no solo me sirve como herramienta de creación; también me ayudó a estar más presente en ese instante. Puedo recordar los colores del lugar, las flores y las mesas, porque me permití escanear ese momento con mi cuerpo.

El entrenamiento de la noche

Subí a la terraza a entrenar. Realicé una primera parte física con inversiones y elementos acrobáticos desde los básicos. He mejorado y suavizado las caídas, y veo avances en los impulsos. El progreso es lento, muy lento; no obstante, ha sido cuidadoso y constante.

Valoro de esta primera parte que estoy aprendiendo a sostener la incomodidad de la frustración y la constante necesidad de querer que las cosas me salgan ya, sacrificando a veces la técnica o la salud. Esta vez me dediqué a desaprender y a volver a hacer las cosas paso a paso, para que los impulsos sean sentidos con claridad y mi cuerpo no pase factura con estos entrenos diarios.

La segunda parte estuvo dedicada a giros y trabajos de estabilidad. Vi mejoras en algunos giros y también dificultades en otros, en los que aún siento que debo devolverme pasos para no dañar la técnica.

Seguidamente, hice una improvisación corta usando la música como premisa. Finalicé con un escaneo del café de la tarde en mi cuerpo: me senté en una silla del gimnasio, miré mi espacio de frente (vacío) y pensé en las dimensiones de la mesa que había tenido en la tarde, la posición del libro, el lapicero que dejaba cada vez que terminaba de resaltar algo y el *latte* (aunque esta vez imaginé una copa de vino).

Decidí grabarme para observar si, al verme realizar las acciones, yo podía “ver” los objetos. Por momentos me corregía; me decía: no, otra vez; aquí estaba el libro, aquí estaba el lapicero. Mi cuerpo se recostaba por momentos de determinada manera en la mesa que ahora no estaba.

Enero 24 del 2026: Entre encuentros y despedidas

Ya casi llegan los últimos días de seguir acá en Bucaramanga. Así que, hoy tuve mis despedidas con familiares y algunas amigas en distintos momentos del día. Entre esos encuentros, uno de los planes fue entrenar con una compañera con la que hacía gimnasia hace varios años. Hoy entrenamos en el box que tiene con su pareja.

Entre charlas, adelantos y buenos deseos, mi día se fue moviendo de un lado a otro, junto a mi penúltima clase de piano en la ciudad. Por eso, mi espacio de entrenamiento con el cuerpo dispuesto fue corto: no duró más de 15 o 20 minutos. Con el cabello mojado, recién bañada, a la espera de que llegara una amiga al apartamento para conversar y salir después.

Apagué las luces, ya era de noche. Me quedé en top y pantalón suelto y empecé con la premisa de cuerpo sin golpes. Tenía música en los audífonos y sabía que duraría todo el tiempo que fuera necesario, hasta que tocaran a la puerta.

La premisa continuaba y, cuando golpeaba, frenaba en la posición en la que había quedado, escaneaba y activaba cuando lo veía necesario.

Descubrí una nueva cadencia en mi improvisación: un movimiento cortado, como si fuera en *stop motion*, pero sin golpear. Me pareció interesante porque, cuando he intentado explorar este tipo de movimiento, normalmente genero varias tensiones. Sin embargo, al venir desde la premisa de no golpear, esta cadencia apareció como un punto medio entre la activación sutil y la pausa, pero de manera constante. Es decir, lo que generaba el *stop motion* no era la tensión muscular ni el corte, sino la pausa y la rápida activación (sin golpear) del movimiento.

Me gustó encontrar este punto medio para poder seguir explorándolo.

La improvisación tuvo como premisa los cambios de cadencia, velocidad y tono muscular.

De pronto hoy el trabajo físico se trasladó a algo distinto en la mañana, más ligado al rendimiento y a la fuerza explosiva. Pero lo explorativo, en la mezcla de lo íntimo, lo cotidiano y lo inesperado, siempre deja alguna reflexión.

Enero 25 del 2026: un cuerpo cansado

Mi cuerpo amaneció adolorido. Ayer tuve una carga física más pesada, entonces mis músculos responden con un cierto resentimiento sano. El apartamento estaba solo; al ser domingo, la mañana se sentía lenta, larga y agradable. La aproveché para prepararme algo que llevaría su tiempo en estar listo, me puse a escribir y a cuadrar algunos planes que deseo empezar a accionar ahora que vuelva a Medellín.

Me costó un poco tomar la decisión de cambiarme y subir a la terraza a entrenar, además de que el sol estaba bastante fuerte. Me decidí a subir a la una de la tarde y, como el cuerpo estaba lleno de dolores, preferí hacer algo físico eficiente: que me exigiera, pero que no me llevara a un agotamiento mayor, porque solo pensarlo ya me generaba una gran pereza.

Hice básicos y sumé a mis básicos uno nuevo, que sentí más ágil que otras veces. Estos movimientos “*básicos no básicos*” exigen una gran concentración, y la manera de bajar la carga fue priorizar calidad sobre cantidad. Hice pocos ejercicios, los conté con precisión y no hice ni más ni menos de lo que sentí que podía lograr. Eso sí, realicé una buena movilidad inicial.

Finalicé el entreno con ejercicios de estabilidad y algunos giros. El cansancio físico y el deseo de descansar no me permitieron estar muy abierta a la exploración; no obstante, a veces la técnica y los ejercicios técnicos salvan estos momentos de “bloqueo”.

Me dije a mí misma que quizá haría una exploración más tarde, pero no lo sé. Ando terminando de empacar y ordenar las últimas cosas para irme. Creo que hice más de lo que esperaba lograr con el cuerpo que tengo en este instante, y valoro los avances, aunque parezcan lentos o sutiles, pues mi capacidad hoy era un poco más limitada o, más que limitada, me obligaba a buscar otras alternativas.

Enero 26 de 2026: a pocas horas de irme

Hoy el día se fue entre despedidas, sorpresas, empacar maletas y un entreno que apenas alcanzó los 30 minutos.

Subí rápido a la terraza. Me afané un poco y le puse más dificultad a los ejercicios, acelerando el ritmo por el límite de tiempo. A ratos frenaba: miraba el cielo, respiraba, y me daba cuenta de que muchas cosas se están moviendo por dentro.

Sentí un gran avance físico. Por momentos, la mente fue intrusa y me susurraba preguntas: *¿Y ahora qué vas a hacer? ¿En qué espacio entrenarás?* Preguntas que alimentaban una ansiedad sutil.

Al final concluí que algo muy parecido sentí cuando llegué a Bucaramanga. Y aun así, las cosas se fueron dando de manera perfecta, sin tanto miedo y sin tanto afán. A veces, solo hay que confiar. Y ya.

Alcancé a trabajar juegos de estabilidad y luego algunos giros. Noté mejorías claras en ellos, y eso me llamó la atención.

Finalicé con diez minutos antes de que sonara la alarma: una improvisación corporal sin golpes, fluida, sincronizada. Terminé el entreno y, de inmediato, sonó la alarma. Al mismo tiempo entró una señora al lugar a entrenar. Si hubiera llegado antes, habría interrumpido esa intimidad de exploración.

Ya faltan pocas horas para irme.

Y solo puedo agradecerle a mi ciudad por permitirme volver a mí, descubrirme... y ahora, retornar a Medellín para completar esta bella búsqueda.

Enero 27 de 2026: la vecina que se mueve en la oscuridad

Hice catorce minutos de improvisación. Es mi primer día de periodo y acabo de volver a Medellín después de un viaje largo en bus.

Mi día se basó en dar un poco de orden a mi espacio: revivir mis plantas, cocinar, limpiar, ordenar lo más que se podía y organizar las tareas de la semana y, en general, todo lo que está por venir.

Mi cuerpo está cansado. Al ser el primer día de mi ciclo siento una debilidad inevitable, un dolor abdominal que genera una sensación de pesadez y un cuerpo que pide a gritos descanso. Se suponía que iría a entrenar a una clase a las seis, pero no fui capaz.

Acepté que había planeado el día desde un cuerpo energético, ansioso por volver, pero recién llegada del traspase y del mal sueño del bus, sumado a los afanes de ordenar una casa después de un viaje largo, a organizar muchas cosas logísticas y a la debilidad propia de mi ciclo menstrual... no conté con algo básico: soy humana y hoy no tenía la energía para estar en esa clase. Una clase que no era gratis y que deseaba hacer con toda la presencia y la fuerza que merece.

Así que decidí terminar de ordenar, comer algo suave, limpiar y luego sí: apagar las luces y observar qué sentía y qué me movería hoy.

Respiro en una posición neutra. Desde donde estoy puedo ver hacia el balcón, la sala, el comedor y gran parte de mi pequeño hogar. Respiro y hago consciente que acabo de volver,

que hoy ya estoy aquí, que mi cuerpo pedía suavidad. Y aunque una parte de mí quisiera estar acostada en la cama, la disciplina o quizás la disposición me hace pensar:

Entonces, ¿qué puedo hacer hoy con el cuerpo que tengo ahora, el espacio reducido en el que estoy y las circunstancias que me atraviesan justo en este instante?

Respiro. Mi cuerpo lleva su peso hacia adelante, en una contracción abdominal, y comienza a observar. No quería música. Quería escuchar los ruidos del entorno: los carros, los aplausos de mi vecino viendo fútbol, la mujer que cocina en su casa y mueve algunas ollas, los niños jugando abajo, los perros ladrando afuera.

Mientras me movía con la premisa de cuerpo sin golpes y frenando cuando aparecían estos inevitables momentos de imprecisión, pensé: todo se escucha. Vivo en un piso diecisiete y todo se escucha. Hay una falsa sensación de intimidad, pero en realidad nos observamos constantemente.

Pensé en cuántas cosas han pasado en este apartamento: peleas, amores, frustraciones, celebraciones, reconciliaciones y despedidas. Cuántas personas han sido espectadoras de mi intimidad sin que yo lo supiera. Y, curiosamente, no lo sentí invasivo, cosa que quizá en otro momento habría sentido. Se sintió natural. Como si fuera normal comprender que lo íntimo y lo cotidiano de todos está compartido, que no estamos tan separados ni tan aislados del otro como creemos.

Por eso seguí moviéndome con la luz apagada. Quería observar cómo mi cuerpo se desplazaba según sus necesidades, tratando de mantener la premisa, aunque acepto que a veces los cambios de peso no fueron los más limpios y aparecieron golpes, ajustes inesperados o agarres improvisados para no romper la cadencia.

Manejo desequilibrios, giros, aumento un poco la velocidad y sigo observando. Mi vista está llena de luces en las montañas, de edificios y de personas que viven tan cerca y tan lejos de mí. Tantas historias vistas solo desde la visión reducida de un apartamento.

¿Quién seré yo para ellos?

Tal vez una vecina extraña que a veces se mueve sola en la oscuridad. Una joven que vive sola, cuya intimidad no logran definir con claridad: no saben qué hago ni quién soy, porque mi vida es variada y, a la vez, simple.

Tantas reflexiones en un solo momento de catorce minutos.

Escuchar a mi cuerpo, que pedía profundidad, suavidad y reflexión. Pedía presencia. Pedía estar aquí, ahora, en este lugar, sin juzgar ni compararse, sin decir: hubiera podido estar en otro espacio, entrenar en otro, tener la energía de otro cuerpo o de otros momentos.

No.

Con esto que hay, ¿qué puedo hacer?

Pues para no hacer estos entrenos de cuerpo dispuesto tendría muchas excusas. Pero hoy, más allá de la disciplina o del compromiso artístico, se han convertido en una necesidad. Es una forma de frenar, de calmar esta mente tan agitada por discursos, planes, metas, sueños y miedos.

Tal vez hoy no tenía que ser ni hacer nada más.

¿Y si por un instante solo soy esto?

La vecina rara que se mueve en la oscuridad de su apartamento.

Enero 28 del 2026: Vivir la ambivalencia

Un día de nuevos comienzos.

Retomar la dirección de *Circo kabaret*. Reunirme con Jean Paul para hablar de la vida y de nuestros planes creativos. El día avanza cargado de encuentros y conversaciones profundas.

Despido a mis amigos en mi apartamento después de haber atravesado muchas emociones: comprensión, dolor, risa, rabia, miedo, felicidad. Hablar sobre la vida y sobre lo complejos que son sus contrastes deja una sensación muy potente en mi cuerpo.

Cierro la puerta. Muevo los muebles. Me recojo el cabello. Apago la luz.
Y empiezo a improvisar.

Ambivalencia.

¿Cómo vuelvo cuerpo la ambivalencia?

¿Cómo convierto esta sensación en movimiento?

¿Cómo dejo de mentirme?

¿Cómo sostener lo vivo dentro de una forma que debe aprender a sostener la técnica, la vida y las emociones?

Tengo muchas dudas, y mi cuerpo improvisa con ellas. Improvisa con memorias, con abrazos no dados, con rostros que ya no están presentes. Mi movimiento pasa de lo suave a lo errático, del giro al piso. Colapso. Las lágrimas salen y no puedo detenerlas.

Aparece el miedo:

¿cómo sostener esto que vivo en la intimidad de mis entrenamientos frente a otros?

¿Cómo sostener lo que me colapsa sin fingir ante quien observa?

Tengo miedo de mentirme.

Tengo miedo de mentirles.

La ambivalencia que habita mi cuerpo en este instante se manifiesta en formas y movimientos. Hoy improvisé durante treinta minutos, como si estallara una bomba que se fue llenando a lo largo del día.

A veces pienso que te recuerdo para volver a mí.
Te pienso para confirmar que no estás aquí.
Te utilizo como insumo de imágenes para conectar con la melancolía.

¿Me estaré fallando?
¿Estaré haciéndome daño?
¿O realmente necesito integrar el duelo de tu pérdida por instantes?

¿Por qué la ambivalencia de este mundo me lleva a la ambivalencia de nuestro vínculo?

Este 28 de enero ha estado lleno de más preguntas que respuestas.

Enero 29 del 2026: Volver

Estoy en Medellín.
La mañana fría me lo confirma.
La pereza inevitable de no querer despegarme de las cobijas me hace preguntarme:
¿vale la pena levantarse ya?

Me levanto. Tenía compromisos, vueltas logísticas y administrativas, un retraso en el envío de un video y varias cosas que debían resolverse en la mañana. Me arreglo y me dirijo a la universidad para encontrarme con Jean Paul, acompañarnos en estas citas académicas y sostenernos un poco en el día.

Al terminar, intento convencerlo de entrenar conmigo. No es posible. Lo máximo que logro es que me acompañe un rato a un salón. Entramos. Él se recuesta sobre una mesa y, antes de empezar con el entrenamiento físico, que ya me generaba cierto agotamiento solo de pensarlo, le pregunto si quiere que le toque una canción en el piano. Me dice que sí.

Entrar al piano antes del cuerpo fue una buena estrategia. Me ayudó a concentrarme, a colocar mi mente y mi cuerpo en un estado de atención y alerta. Quería que él escuchara lo que había aprendido y, para eso, debía estar realmente presente. Mientras toco, él se queda dormido. Descansa. Yo, en cambio, empiezo a habitarlo.

Después, pongo piano en mi celular y empiezo a improvisar. Entro en calor con una movilización activa y danzada para despertar el cuerpo y afinar la concentración. Improviso entre diez y quince minutos. Mi amigo se levanta, se despide y se va. Yo continúo sola.

Es ahí cuando aparece un vacío en el pecho.
No sé explicarlo con exactitud.
Es como ponerle un lugar y una temperatura a lo que llamamos melancolía.

Últimamente, la melancolía me acompaña mucho.

Recuerdo entonces un ejercicio descrito en el libro *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*. Decido hacerlo. Recuerdo a esa persona. Los momentos que más memoria

muscular me generan de ella son dos abrazos, vividos en dos días distintos. Esos abrazos son, para mí, la definición misma de la melancolía, un frío instalado entre el diafragma y el ombligo.

Decido atravesarlos con el cuerpo.

Primer abrazo, reencuentro.

Hacía mucho no lo veía. Su llegada fue tan inesperada como los problemas de esa mañana. Abro la puerta, lo veo. Mi rostro mezcla incomodidad, felicidad y miedo. Lo invito a pasar. Me pide un abrazo. Digo que sí. Es un abrazo rígido, entre el deseo de abrazar de verdad y la incapacidad de hacerlo.

Segundo abrazo, ternura.

Estamos en el sofá. Me pide abrazarme otra vez; el anterior había sido extraño. Me acerco. Por un instante parece que me fuera a besar. Me rehúso. Siento rechazo. Él dice que no lo iba a hacer. Se vuelve a acercar. Nos abrazamos.

Todo encaja.

El abrazo es tranquilo y profundamente deseado.

No sabíamos cuánto lo necesitábamos hasta que los cuerpos se sostienen.

Las cabezas se recuestan.

Se respira miedo, tranquilidad, ternura e incertidumbre al mismo tiempo.

Recreo estos dos abrazos hoy, en soledad, durante el entreno. Los grabo con mi celular. Mis lágrimas aparecen. Los gestos son inevitables. El cuerpo recuerda de verdad. Al terminar, siento la ambigüedad de querer quedarme en esa memoria emotiva y, al mismo tiempo, necesitar soltarla.

Termino agotada de un ejercicio tan “simple” como abrazar.

La melancolía no mejora. Se profundiza.

Para salvar mi tranquilidad, vuelvo a la técnica. Giros, saltos, secuencias. Algo se calma, pero el vacío no se va. Me pregunto entonces:

¿cómo atraer momentos bonitos con el cuerpo?

¿cómo activar memorias que no dejen este sinsabor?

Otras veces este ejercicio fue dulce. Hoy no.

Finalizo el entreno. Dura entre 45 y 50 minutos. Al sentirme desbordada, aprovecho el piano del salón. Decido tocar. Practico ejercicios, recorro canciones.

Y ahí ocurre algo importante. Cumpló un sueño sin darme cuenta hasta después.

Soñaba con tocar piano para entrar en un estado de *flow* que no dependiera siempre del movimiento danzado o teatral. Desde niña quise expresarme así, pero no fue posible por dinero, tiempo y decisiones ajenas. Yo era bailarina, mi tiempo debía ser solo para eso.

Este año, por fin, aprendo a tocar piano. Se me facilita.

Hoy, en la intimidad de mi melancolía, cierro el entreno con quince minutos más de piano. Siento placer al mover los dedos, al escuchar el sonido que nace del movimiento. Es el rescate de emergencia que necesitaba después del ejercicio físico y emocional.

Volver a mí y salir de mí constantemente.

Me cuestiono mucho por qué siento tanto: la tristeza, la felicidad, el enojo, la melancolía, la nostalgia, la serenidad. Paso de un estado a otro con facilidad. Por ahora, el movimiento y la escritura son los medios que he encontrado para regularlo, para darle un poco de orden a esta sopa de sentires.

Hoy mi entreno fue cuerpo, movimiento, danza, acrobacia y piano.

Enero 30 del 2026: Compartir es un terreno fértil / Por fin

La mañana

Hoy compartí conocimiento con un amigo de la danza (Daniel S). Temprano en la mañana fuimos a entrenar a Parques del Río. Yo le mostré algunos ejercicios que había aprendido durante mis entrenamientos personales y él me compartió otros posibles caminos para potenciarlos.

Es bonito poner a prueba aquello que se aprende en soledad. Compartirlo ayuda a ver otras maneras y a descubrir lo que antes no era tan presente, gracias a que el cuerpo del otro te permite verlo.

Con él trabajamos principalmente acrobacias. Experimentamos, creamos y observamos metodologías para que lo que queremos lograr sea cada vez mejor ejecutado. Al finalizar el entrenamiento, apareció un terreno fértil para decir: ¿y si damos una clase juntos? Una clase que sea compartir lo que experimentamos aquí: *contact*, acrobacia, juegos corporales en equipo. Yo dije que sí y él también.

Es curioso cómo del deseo de aprender, cuando dos locos se juntan a compartir y jugar, nacen ideas y alianzas. Confirmo cada día que el trabajo en equipo es un regalo. Cuando encuentres personas con quienes crear, jugar, entrenar y experimentar, sé generoso. Entrega. El conocimiento siempre se multiplica y descubres cosas que en soledad no encontrarías.

Es importante habitar tanto los entrenamientos personales como los compartidos. Un cuerpo dispuesto no niega el ambiente, ni a los otros, ni la existencia misma; por el contrario, la aprovecha. Y no hablo de aprovechar en términos utilitaristas, sino de fertilidad. Aquel que sabe ver, escuchar y entregar encuentra terrenos fértiles en todo lugar.

La noche

Mi cuerpo está cansado, pero quería hacer un entreno en soledad. Ya había abordado en la mañana la fisicalidad; ahora venía la presencia, el cuerpo sin golpes y la necesidad de hacer consciente la noche en mi apartamento.

Me instalo en la sala con la luz apagada. Mis gafas, unas medias con brillitos, un buzo y mi pijama. El reloj marcaba las 20:20 cuando comencé. Todo duró 22 minutos.

Comencé con cuerpo sin golpes. Veía las luces que se reflejaban en mi balcón, las sombras que se formaban por la luz de la luna dibujando las barandas de afuera. Mi mano, en la sombra, parecía estar en el balcón, pero en realidad estaba en la sala.

Me muevo. A veces golpea, a veces no mido bien mis cambios de peso y por eso hago variaciones de cadencias en algunos momentos, para que el golpe no sea una caída sino un cambio de velocidad. No obstante, lo ideal era no necesitar esos cambios.

Empiezo a hacer memoria muscular del día. Cómo estaba sentada con mi lapicero rojo en la mano en la mesa del comedor mientras miraba el computador. Cómo estaba sentada en una mesa de la tienda de Zuleima, cerca al estadio, mientras me tomaba una soda. Mi manera de cerrar la puerta del shut de basuras con la mano izquierda.

Cuando me quedo sin insumos corporales del día, porque ya no recuerdo con exactitud mis posturas en varios momentos, mi casa se convierte en el insumo.

Recuerdo a las personas que han estado conmigo en este hogar. Recuerdo la primera vez que me tomé de la mano con un exnovio. Íbamos a un ensayo en el estadio, era pandemia. Mi cuerpo buscaba la postura justa al caminar mientras sentía cómo su mano se acercaba y luego, temerosamente, nos agarramos de la mano.

Recuerdo una pelea frente a mi nevera con una persona que trajo muchos conflictos y a quien no deseo nombrar.

Recuerdo el abrazo. El abrazo de reencuentro. Aquel que ayer practicaba. Fue aquí, en mi casa, justo aquí.

Lo hago tres veces, tratando de ser lo más fiel posible: cómo miré por el ojo de la puerta, mi respiración nerviosa antes de abrir, mi pequeña preparación antes de tomar la manija, la pausa que hice cuando abrí, la manera en que lo dejé entrar. Mi reacción al ver la puerta abierta mientras mi mano izquierda seguía rígida, en la misma posición de tensión.

Cierro la puerta. Nos miramos frente a frente. Nos abrazamos. Un abrazo rígido y extraño.

Lo hago tres veces. Cuando por fin siento la verdad en el gesto que estoy haciendo, empiezo a llorar.

Recorro el apartamento y me calmo. Me recuerdo que ese momento ya no existe y que todo está bien. Que estoy tranquila. Que la realidad es que es una noche hermosa, con una luna llena bellísima. Que, aunque recuerde ese momento porque quiero ser fiel y entregar esa fidelidad en escena de un instante de mi vida, ese instante no puede destruirme.

La melancolía ya no extraña ese momento. En realidad, fue caótico, no era un momento extrañable. Pues, mi mano izquierda siempre estuvo rígida, mi espalda tensionada, mi sonrisa entre incómoda y sorprendida.

Me calmo. Integro el cuerpo de ese día sin destruirme.

Por fin.

Enero 31 del 2026: ¿qué boleo de cosas!

El día

Despierto temprano. Es sábado. Vuelvo a mi rutina de entrenar House en Parques del Río. Es bastante agradable habitar estos espacios: aprendo, comparto y me relajo un poco, disfrutando la danza sin un fin escénico, sino simplemente por ocio y diversión.

Me quedo unos minutos más con mi amigo Daniel S para practicar la secuencia que habíamos montado ayer. Hicimos un ejercicio que ayer nos costó mucho y hoy fue un poco más sencillo. Avanzamos y le dimos continuidad a la experimentación. Nuestros cuerpos estaban muy cansados, pero logramos hacer la secuencia unas tres veces, procurando que los elementos estuvieran mejor definidos. Todavía estamos en una corporalidad muy desde el cuidado; aún no tiene el dinamismo que deseamos. Pero, de seguro, trabajando más tiempo juntos, mejorará.

Llego a mi casa, almuerzo y leo un poco *El arte de amar*, de Erich Fromm. Ya lo había leído hace unos meses, pero con el cercano comienzo de los ensayos de la obra de Daniel Baena y mía, es necesario volver a él. Nuestra obra hablará del amor. ¿Cómo? Aún no lo sabemos con exactitud, pero hay que alimentar el conocimiento para que cada día estemos más porosos a esas respuestas.

Casi son las cuatro de la tarde cuando voy directo a Circo Medellín. Estoy dirigiendo el evento de Circo Kabaret, un proyecto que daba por finalizado el año pasado y que terminó sorprendiéndome con el regreso de este show. Es una sorpresa grata.

Dirigir es, para mí, un reto. Aunque se me facilita montar coreografías y crear escenas, la dirección es un trabajo de aceptación, comunicación, respeto, paciencia y también de afrontar conflictos y asperezas normales de la convivencia. Algo a lo que tiendo a huirle mucho. No me gustan los conflictos y sobrepienso mis palabras y actitudes. Aunque a veces tengo la firmeza necesaria, luego me arrepiento y me siento mal por asumir este rol activo de liderazgo.

Nunca quiero lastimar. Es triste y algo intranquilizador darse cuenta de que siempre existirán conflictos normales y naturales de la socialización humana. Debo afrontar estos roles y quiero hacerlo de la mejor manera: ser respetuosa, no ser la razón de que nadie se sienta mal o frustrado. Muy por el contrario, aunque sé que debo discernir y corregir, quiero ser apoyo y motivación. Pero también debo aceptar que cometo errores, y que a veces la mejor acción que puedo hacer es agachar la cabeza y pedir disculpas si es necesario.

Es retador, pero al mismo tiempo disfrutable y muy lúdico para mí. Tengo la esperanza de poder hacer cada día mejor mi trabajo, aun en mi imperfección.

La noche: la disposición (30 minutos)

Tenía un enredo en el estómago. Algo no se había acomodado por completo de lo que había sucedido en el día para mí. Sentía culpa. Culpa porque me doy cuenta de que cometo errores y de que, en realidad, desearía ser una mejor versión como humana que la que soy ahora; quisiera saber comunicar, entregar y dirigir de mejor manera. Siento culpa porque quiero ser buena ya, quiero hacer las cosas bien; pero aunque sé que lo hago bien, también sé que puedo equivocarme, y que mi ego, mis frustraciones o mis propios sesgos pueden hacerme actuar de maneras no tan ideales.

Ese nudo no se iba a ir solo pensando o hablando. Solo se iría incorporando una nueva integración corporal a esa culpa, a ese miedo, a esa falta de control inevitable de un ser imperfecto como yo.

Comienzo la improvisación en cadencia de cuerpo sin golpes. La exploración es suave y muy sentida. Trato de tener claridad en cada parte de mi cuerpo para que nada salte o se sobreactive. Acepto que, cuando algo golpeaba, a veces quería retroceder y volver a intentar el movimiento otra vez. Reaccionaba y me decía: *no puedes volver al pasado, solo continúa; intenta hacerlo mejor esta vez, pero no tienes por qué devolverte.*

Me di cuenta de que esas palabras no eran solo para mi premisa corporal, sino para mí. Siento mucha culpa cuando me doy cuenta de mis incompetencias; a veces quisiera actuar perfectamente. Pero luego reacciono y comprendo que hay tantas cosas fuera de mi control, que es ególatra de mi parte creer que puedo controlar la reacción de otros, mi subjetividad y la de los demás.

Me repetía: *cuando falles, Mariana, solo continúa. Intenta hacerlo la próxima vez un poco mejor.*

Durante todo el movimiento de esta improvisación me pedí perdón a mí misma y al universo en sí. Me repetí con el movimiento, varias veces, que aceptara mi imperfección, que no aceptarla solo generaría dolor.

Cuerpo dispuesto se ha convertido en algo más que un entreno. Siento que se ha vuelto una forma de no huir, de ordenar mis experiencias de una manera que aún no comprendo. Pasaron treinta minutos; juraba que habían sido muchos más. Mi corporalidad iba en cámara lenta y la

sensación emocional fue tan movida que parecía como si hubiese integrado un montón de cosas, algo que normalmente toma mucho tiempo.

Gracias, cuerpo, por disponerme a la existencia misma.

Febrero 1 del 2026: Domingos

Mi clara costumbre de madrugar no entiende de festivos. La mañana fría de este domingo me despierta antes de las siete y, aunque quería volverme a dormir, no fui capaz.

La mañana transcurre entre cocinar y hablar con mi hermana por videollamada, sobre temas varios que solo nosotras dos comprendemos perfectamente. Lo que iba a ser solo un saludo terminó ocupando casi toda la mañana: cocinar, limpiar, hablar de la vida y de sus enredos, y cerrar agradeciendo estar en esta existencia, simplemente siendo.

Es impresionante cómo se puede ser tan distinto y, al mismo tiempo, tan similar a un hermano. Cada vez que hablo con ella lo noto con claridad. Tal vez en las periferias somos muy distintas, los estilos de vida, las cosmologías, las proyecciones. No obstante, cuando miramos lo esencial y nuclear de nuestra composición, veo cuán parecidas somos.

La mañana no se abre en sol, sigue fría. Prontamente debo arreglarme para un videoclip que tomará de mí toda la tarde, por eso decido hacer mi exploración antes de salir. Duró catorce minutos. No fue contabilizado, solo la comencé y finalicé cuando intuí que ya había sido suficiente.

Estoy algo agotada y la semana que viene exigirá mucho de mí, por eso la intención de hoy no fue tan física, sino más cercana a una especie de meditación activa. Libero los muebles de mi sala y genero un espacio más amplio para el movimiento. Me muevo desde la premisa de cuerpo sin golpes. Debo aceptar que venía rumiando en redes sociales y sobrepensando cosas innecesarias. Colocarme en esta cadencia me ordena, me frena y me ayuda a integrar las sensaciones.

Genero posturas complejas que, al ser realizadas con tanto control, ayudan a fortalecer sin resultar lesivas para mis articulaciones. En la última parte de la improvisación incorporo dinámicas con la respiración. Reflexiono que estas exploraciones se han vuelto vitales para una cotidianidad serena en mí. Es como si colocara todo en cámara lenta. Como si, por fin, pudiera escuchar los pájaros de mi balcón, aunque siempre hayan estado ahí. Como si pudiera disfrutar el roce de mis manos al pasar por mi abdomen, solo porque lo hago tan lento y tan controlado que deja de ser obvio, deja de ser normal y se vuelve sorprendente.

Durante esta exploración se me apareció la sensación de un niño cuando descubre por primera vez su cuerpo y el mundo. Mira sus manos moverse y le resulta asombroso. Siente sus dedos sobre la piel y se llena de entusiasmo. Escucha los pájaros y desea seguir escuchando, no lo pasa por alto ni lo normaliza todo. Fue corto, sí, pero me sentí una niña otra vez.

Un domingo para volver a sorprenderme de mi existencia.

Febrero 2 del 2026: moverse para integrar

Un lunes lleno de imprevistos, entre enredos propios de las responsabilidades, los dilemas inevitables de liderar y dirigir, los conflictos a los que tanto huyo, pero que de alguna u otra manera se resuelven y exigen actuar.

Me reí con mi hermana hoy, en mensajes, porque le decía que debíamos verle el lado positivo a nuestra familia y crianza disfuncional, y era que nos había preparado, casi que en doctorado, para la gestión emocional y la resolución de conflictos. Solo que había sido bastante costoso aquel aprendizaje.

Sí, muchas cosas cambiaron hoy. Creí que iba a empezar ensayos con Daniel Baena y no. Creí que entrenaría, pero una reunión de emergencia me abordó. Creí que llegaría a casa a entrenar sola, pero por cosas de la vida, entre la mezcla de no tener el dinero suficiente para pagar una moto hasta la casa, entre irme en compañía con una amiga en metro, entre un encuentro inesperado y doloroso que ella tuvo en aquel metro, dijimos: *vamos a movernos*. Este revoltijo de emociones no se resuelve hablando, sino moviéndonos.

Y así fue. Fuimos a hacer barras y algunos ejercicios de inversiones y flexibilidad. No fue nada complejo, lo hicimos con tranquilidad y, al finalizar, ya reíamos nuevamente. Una chica se nos acerca pidiéndonos si ella podía entrenar también con nosotras el día que volviéramos a ese espacio. Le dijimos que sí, que dentro de ocho días. Ella, feliz, agarra nuestro número y se va, dejando a mi amiga y a mí una sensación de ternura.

Quién diría que los enredos emocionales nos lleven al movimiento y que ese movimiento lleve a otros a querer hacer parte de esto.

Llego a mi casa, lavo los platos, barro la cocina, me baño y me coloco una pijama cómoda. Pongo chelo y me como una rica cena preparada con lo que hay en la nevera. Me siento un momento en el balcón, pues la luna está llena y hermosa, y me coloco a escribir. Le escribo a todos y a otros en específico; me escribo a mí y también es como si le escribiera a Dios y elevara una plegaria.

La luz de la luna me hace cuestionarme sobre nuestras “necesidades”. Me dije: estoy limpia, llena, abrigada y tranquila, pero aun así mi mente busca las maneras de hacerme sentir que algo más falta.

Pongo ocho minutos en una alarma, sigue el chelo sonando y empiezo a moverme con una cobija en mis brazos, tratando de mantener la cadencia de cuerpo sin golpes. La diferencia es que hablé hoy. En esos ocho minutos, mientras me movía, hablaba. Reflexionaba sobre la pérdida, los miedos, la nostalgia de los viejos momentos, sobre el frío que entra por el balcón y recorre mis piernas desnudas, y cómo la cobija abriga mis brazos mientras los muevo intentando no golpear ningún músculo.

Cuando golpeaba, era como si en el discurso que mi voz pronunciaba hubiese un paréntesis y dijera: *golpeé mi mano derecha, mi pie izquierdo golpeó*. Y continuaba. Me seguía moviendo, seguía reflexionando y seguía observando.

Sonó la alarma y todo acabó. Solo hice ocho minutos de exploración, pues lo físico vino antes, junto a mi amiga y el parque. Pero quería organizar e integrar estos instantes y, a veces, como lo dijimos ella y yo en la tarde, hay cosas que no se solucionan hablando ni pensando, solo moviéndose.

Febrero 3 del 2026: Primer ensayo con Daniel Baena. Tema de la obra: Amor

Mi día antes del ensayo Pro obra

Comienzo mi día entrenando. Vuelvo nuevamente al gimnasio, pues para evitar lesiones, potenciar habilidades y mejorar la fuerza específica de mi cuerpo, es algo que considero importante y necesario. Me sentí débil, lo admito, pero ya era necesario volver a darle otro tipo de estímulos a mi cuerpo.

Seguidamente comienzo a entrenar con mi amigo Daniel S, estamos preparándonos para dictar una clase juntos de *Contact* y de *Partnering*. Hoy le di como propuesta iniciar con un ejercicio que aprendí del maestro Chey Jurado: cuatro apoyos; el otro quita apoyos a su compañero, potenciando el veloz y ágil cambio de pesos en el ejecutante.

Seguidamente hicimos una exploración de “tú propones y yo propongo”. Realizamos varias cargadas interesantes que, gracias al juego y la exploración, pudimos descubrir y reconocer el cuerpo del otro. Nos dimos cuenta de la importancia de empezar con este tipo de dinámicas, puesto que llegar a veces directamente a la forma puede generar bloqueo, desconfianza y hasta accidentes. Este segundo ejercicio ayuda a despertar la presencia y la alerta, y además a comprender el cuerpo del otro, sus dimensiones y sus formas de reaccionar y moverse.

De este encuentro finalizamos uniendo algunas acrobacias que nacieron de la exploración y otras que ya teníamos de ensayos anteriores. Cuando ya habíamos montado y fuimos a grabar, una parte no nos salía, y no nos salía. Al final escuchamos el cuerpo y dijimos: mejor dejemos hasta acá. A veces el cuerpo necesita volver a grabar en la calma; de lo contrario, podríamos frustrarnos y lesionarnos. A pesar de que el movimiento salía antes perfectamente, hay que escuchar el cuerpo y no frustrarse cuando estas situaciones suceden.

Termino este ensayo, voy a mi casa y preparo la clase-ensayo pro obra que tendré con Daniel Baena.

Clase escrita por mí

Primer ensayo obra Daniel Baena y Mariana Barajas.

Descripción del ensayo número uno: espacio no convencional, Parque Biblioteca Carlos E. Ejercicios de conexión y disposición, escucha corporal mutua, lectura de las imágenes que vengan durante este juego, exploración e investigación.

Calentamiento: “Espejearse”. Tener la capacidad de preguntar y hablar de la vida mientras espejamos al otro. En este caso, yo seré la líder y Daniel el seguidor. El espejo es, más que nada, de movilidad y activación.

Primer ejercicio:

Cuerpo sin golpes. Uno observa y ayuda a su compañero a identificar cuándo y dónde exactamente ocurrió el golpe. La persona que ejecuta lleva una cámara lenta sostenida. Quien observa tiene el rol de avisar cuando el otro golpea algo para hacerlo consciente, decirle “mirada externa” o “mirada interna” para que el ejecutante no se ensimisme tanto en sí mismo y, además, para que varíe los movimientos, pues la mirada potencia cambios. Igualmente, si lo ve necesario, puede proponer un cambio de nivel si percibe que su compañero está muy estático.

En este ejercicio no se busca incomodar al que ejecuta; en realidad, se busca ayudarlo a no quedarse en los mismos movimientos, a no mentirse a sí mismo creyendo que ejecuta con una cadencia de “no golpear” cuando sí lo está haciendo, etcétera.

Segundo ejercicio:

Uno es base; el otro atraviesa los espacios de esta base. El ejecutante que atraviesa, en su mayoría, mantiene un nivel bajo y medio; al menos una parte de su cuerpo siempre está conectada a la base.

Cambian de rol.

Este mismo ejercicio varía en que después la base puede proponer nuevos espacios por donde el ejecutante puede atravesar y buscar nuevas posibilidades.

Cambian de rol.

Tercer ejercicio:

Uno camina; el otro evita o genera una fuerza opuesta para que el otro avance. Sin embargo, hay una conciliación corporal. Por más que el agente B, el obstaculizador, intente frenar al agente A, el caminante, este permite que el otro camine. Hay un juego de tensiones. Al final, el agente A llegará al otro lado, pero B explorará maneras de evitarlo. No obstante, no se vuelve carga: el agente B usa empujes, agarres y manejos de peso para que el agente A no se desestabilice y pueda, aún así, continuar con su recorrido.

Este ejercicio crece invirtiendo el papel. El agente A, caminante, ya no tiene como meta caminar, sino que va de espaldas de un punto Y a X. El agente B empuja, sigue siendo el juego de fuerzas; no obstante, A genera tensiones para no avanzar, pero al final libera y avanza. El discurso es distinto: ahora B quiere que A llegue al punto X.

Ejercicio final:

¿Qué es amar? Tema del cual trata nuestra obra. A partir de esta pregunta, cada uno genera con voz y cuerpo una imagen que pueda ser repetible, que tenga un inicio y un fin.

Resultado del ensayo Pro obra

Fue bastante grato. Todos los ejercicios fueron retadores y, al mismo tiempo, fluidos. Nuestros cuerpos empezaron a leerse sin decirse mucho. Si había correcciones o pequeños discursos para hacernos entender, se hacían entre los ejercicios o ante ciertas dudas que surgían. No obstante, salimos motivados y bastante felices.

De estos ejercicios nacieron cuerpos dramáticos que pueden ser funcionales para la escena. No sabemos aún cómo unirlos, en qué momento ni de qué manera. Por ahora, lo que estamos entrenando es nuestros cuerpos y nuestra comunicación corporal mutua.

Confieso que es bonito probar lo que he ensayado en soledad con Daniel. Para él fue bastante sorprendente los ejercicios y la rapidez con la que avanzamos. Le conté de dónde nacían y por qué los hacíamos, y eso daba una motivación distinta a la hora de ejecutar y de hacer; le daba un origen y un sentido.

Nos corregimos mutuamente. A pesar de que yo tuviese un papel de facilitadora en este ensayo, él tenía la potestad de decirme cuándo cometía un error, cuándo en mi cuerpo había solo forma o cuándo había verdad. Finalizamos con un ejercicio de movimientos acumulativos. Nos costó bastante; es un punto a mejorar para el próximo ensayo.

Qué lindo es compartir, entregar esta disposición corporal; potencia la mía también. Dar es recibir, y no lo digo como una transacción de servicios, sino como algo propio de la naturaleza misma. La creación no debe ser estéril ni aséptica, no debe ser envidiosa ni carente. Crear es un acto de amor, y el amor da, da en abundancia.

Cosas para tener en cuenta para el próximo ensayo

- Volver a experimentar y nutrir el ejercicio de cuerpo sin golpes, para disponernos y para aprender también a corregirnos mutuamente.
- Continuar con el fortalecimiento de base y ejecutante. Necesitamos comprender las dimensiones de nuestros cuerpos, los pesos, las reacciones, y entrenarlos para saber comprendernos mutuamente.
- Más ejercicios que ayuden a la escucha muscular: tú entregas, yo entrego; yo tensiono y tú tensionas; yo libero y tú liberas. Cómo conciliar esos puntos medios.
- Del ejercicio de ¿qué es amar? Es un ejercicio de símbolos y no tanto de acciones físicas. En este ejercicio, al observarnos, debemos corregir y ayudar al otro a que su símbolo no sea hueco, que no se mienta a sí mismo. Le puedo decir: ¿cómo es esa mano que te acaricia?, ¿a quién estás tomando de la mano?, ¿a quién ves cuando me dices “encontrar”? (esto lo digo por cosas que yo también necesito ser corregida y observada con atención)
- Daniel observó mi ejercicio de acciones físicas de abrazos. Es una línea de acciones, no de símbolos. Él notó las veces que me desconecté y no fui sincera en mis acciones,

y también cuando sí. Es importante que cuando vea que no estoy siendo sincera me frene y me diga: Mariana, recuerda la puerta, cómo eran las dimensiones, cómo abriste esa puerta, cuánto tiempo duraste apretando la manija. Que me dé indicaciones de volver a hacerlo si es necesario, para no llegar al autoengaño.

- Debemos exigirnos, pero de una manera bastante cuidada, para que no se esterilice ese potencial. Es un punto delicado entre los dos, porque tanto como ejecutantes como observadores debemos tener la experticia para no bloquear al otro, sino para potenciarlo. Igualmente, el ejecutante debe comprender por qué el que mira le da esas indicaciones, pues de pronto ve que solo hay forma y no contenido.
- Seguiré haciendo la guía inicial de calentamiento y preparación física. En su momento le brindaré a Daniel el rol de líder en la parte corporal; por ahora, necesita ganar más confianza y elementos.
- Cabe destacar que Daniel también es director y tiene potestad de dirigir un ensayo desde su línea de investigación; solo que ahora, por decisión mutua, estamos priorizando mis conocimientos en cuerpo, fisicalidad y dramaturgia corporal.

Febrero 4 del 2026: existir duele, pero hay dolores que son innecesarios

Hoy mi mañana cambió. Tenía planeado entrenar con mi amigo Daniel S, pero por cosas de la vida (no planeadas, claro está) cancelamos el entreno y lo pasamos para mañana. Limpié mi casa, dejé las cosas en un orden que me generara paz, pues es mi espacio, sea mío por un tiempo o no. Lo valioso es que, en el ahora, yo lo habito y, por eso, quiero cuidarlo.

Voy al gimnasio, entreno y luego voy a un lugar para verme con una amiga de la danza. Tuvimos una larga conversación donde hablamos de muchas cosas, entre esas la disolución de una alianza que ella tenía a nivel creativo con un compañero, nuestro pensamiento sobre ser artista y maestro, sobre derechos de autor y lo inevitable de muchas situaciones. Yo, la verdad, defendí una postura generosa ante el mundo, con cierta fe en que todo está en su lugar y resulta tal y como tiene que ser. Y no por ingenua, sino porque, como decisión de vida, no quiero complicarme tanto la existencia con aquello que me es incontrolable.

Como una mujer que se exige mucho y que viene sanando día a día un patrón de perfeccionismo y una falsa idea de control, antes sufría mucho por cosas que nunca estuvieron en mis manos. No me atrevía a hacer algo por temor a un mal resultado o, por el contrario, me sobreesacrificaba por algo que al final, de pronto, no necesitaba tanto sacrificio.

Hoy en día quiero soltar lo innecesario, sin negar el dolor natural del existir mismo. Vivir duele en muchas formas, pero también es bello y placentero. Vivir no siempre duele; solo que hay muchos dolores que nos hemos autoimpuesto inconscientemente y que nos hacen sentir que vivir es una carga muy pesada. Y no, no niego lo complejo de la vida, pero sí definiendo que puede haber maneras de vivir más sencillas, más tranquilas y, por esto, más felices.

Hoy llegué muy cansada a mi casa, lo admito. En ese momento, solo pensar en levantarme a hacer ejercicio o en estos entrenos de cuerpo dispuesto me generaba una pereza increíble. Decidí comer algo que me gustara y que no implicara mucho esfuerzo, porque con el cuerpo

cansado y la energía baja, lo más importante era regalarle a mi ser nuevamente energía vital y no quitarle más.

Lo que hice fue prepararme algo que me gustara comer; después me acosté en el piso de mi balcón a ver el cielo y a hablar en voz alta toda clase de reflexiones, para comprender el malestar y la debilidad, que no sentía solo como algo físico, sino general, como una debilidad ante la existencia.

Ver las estrellas, sentirme pequeña, ver la infinidad de luces que se ven en la montaña, ser consciente de que no voy a conocer nunca a muchas de esas personas que viven en aquellas “luces-casas” que miro desde mi balcón. Me siento diminuta y me sienta bien esa sensación, pues así siento que lo que me acompleja es más pequeño de lo que mi mente quiere hacerme creer; que lo que me da miedo no es tan grave ni tan doloroso como creo; y que, de pronto, hay cosas que son inevitables, pero muchas otras son solo dolores innecesarios.

Hice 20 minutos de cuerpo sin golpes. Me ubiqué en una parte de la sala donde pudiera ver las luces de aquellas montañas de Medellín, para recordarme pequeña, no ese pequeño que se siente insignificante, sino ese pequeño que resulta tranquilizante. Ver tanta existencia fuera de mi control, mientras trato de controlar que mi cuerpo no golpee, me da la sensación de estar sostenida por un algo que no comprendo, pero que siento que guía.

No soy una mujer religiosa y tampoco juzgo la religión; sería ignorante de mi parte no ver su importancia en la humanidad. Pero el concepto de Dios que estos dogmas proponen no es compatible con mis cuestionamientos y formas de ver el mundo. No obstante, no niego que sí siento la incomprensible sensación de que soy parte de un algo que me supera. Cada vez que voy a entrenar, ensayar, dar clase o compartir, pido y percibo discernimiento y sabiduría de aquello que me supera, pues soy consciente de que soy pequeña en esta existencia y de que hay tantas cosas que no sabré nunca y, a veces, solo me queda pedir.

Sí, hice muy suave mi entreno de cuerpo sin golpes, pero era lo que tenía para dar hoy y, además, era justo lo que me faltaba para volver a mi energía vital.

Febrero 5 del 2026: una bitácora dictada

Acepto que esta bitácora no nace desde la escritura directa, sino desde la voz. Hoy la estoy dictando para luego verla escrita. Resalto esto porque me siento cansada, tanto que no quiero mirar más la pantalla del computador. Hay días en los que el cuerpo simplemente no da para más estímulos visuales ni para sostener la postura de escribir; hoy es uno de esos días.

Mi entreno de hoy no sé si llamarlo de cuerpo dispuesto, porque en realidad fue un entrenamiento físico en el gimnasio. Luego me encontré con un amigo, Daniel S, e hicimos una preparación para la clase de dúo contemporáneo. Más tarde estuve en su clase de acro contempo. Después regresé a casa y el día, honestamente, se acabó ahí. Pensé en ponerme a hacer algo más, pero el cuerpo estaba cansado, cansado, cansado. Muy cansado. No tenía ganas de nada más.

Además del cansancio físico, hubo un revoltijo emocional. Hoy sentí una incomodidad emocional, más que nada. Una sensación que se mueve entre la confusión y el darme cuenta de que actualmente estoy muy cerrada a una relación. No porque no quiera una, sino porque tengo miedo de gastar energía, espacio y tiempo en personas con las que no debo hacerlo. No porque los seres humanos no sean valiosos en sí mismos, sino porque no quiero estar jugando con nadie ni permitir que jueguen conmigo. No quiero tantear, probar, ver qué pasa. Estoy en un modo muy pasivo, en el que literalmente no acciono.

No acciono porque tengo miedo. Y no solo miedo, también un deseo profundo de cuidar la energía que tengo y ponerla al servicio del arte y de la creación. A esto se suma el cansancio físico y una incomodidad corporal que, gracias a la vida misma y a bailar, no es nada grave, solo cansancio acumulado.

Lo lindo de esta incomodidad emocional es que me permite verme, notar la forma en la que estoy mirando el mundo y la manera en la que me estoy habitando. Aun así, cansa. Me siento incómoda, extraña. No me sentía capaz ni siquiera de moverme más. Lo único que hice fue recostarme en la cama a dictar esta bitácora, para cumplir conmigo y dejar registro de estas fatigas corporales y emocionales.

Tal vez todo esto se activa también porque la obra que voy a hacer con Daniel Baena tiene que ver con el amor. Quizás por eso resalta tanto la forma en la que, en la vida real y no en la obra, tengo miedo de amar a nivel romántico. Tengo miedo, y siento claramente la incomodidad de ese miedo.

Febrero 6 del 2026: El punto cero, el cuerpo. Segundo ensayo con Daniel Baena

Hoy nuevamente tuve ensayo con Daniel Baena. Avanzamos y mejoramos ciertos ejercicios; nos divertimos bastante creando, aprendiendo y jugando. Fuimos otra vez a un espacio no convencional, no porque lo planeáramos, sino porque cuando buscamos un salón estaba todo cerrado. Nos dirigimos entonces a la cancha, porque para quienes tienen ganas de crear, moverse y construir algo, esos son impedimentos mínimos.

En esta cancha nos observaban personas desde la gradería; por momentos nos cruzábamos con deportistas practicando y ahí estábamos nosotros dos: dos locos explorando. Me imagino esa escena desde afuera y debe ser un contraste interesante. A pesar de ser un trabajo físico, puede resultar extraño para quienes no comprenden esta dinámica extracotidiana, poco habitual para muchos de quienes comparten estos espacios comunes.

La clase consistió en:

Primer ejercicio: calentamiento.

Lo realicé a partir del ejercicio de espejo, pero esta vez también se espejeaba la respiración: un movimiento duraba una inhalación, una exhalación, cortes respiratorios, etc.

Segundo ejercicio: cuadrupedia y apoyos.

La persona A está en cuadrupedia sin apoyar rodillas; la persona B mide apoyos y fuerzas. La

intención no es tumbar al otro, sino medir mutuamente cómo sostenerlo sin hacerlo caer, y cómo negociar los pesos. Luego pasamos a una postura de mesa, parecida a la cuadrupedia pero boca arriba. Todo esto se iba rotando y probando. Este ejercicio nos prepara físicamente y fortalece el cuerpo.

Tercer ejercicio: la muñeca y el titiritero.

A diferencia de la imagen de una muñeca inerte, quien hace de muñeca es un lector increíble: su actitud no es pasiva, sino profundamente activa. La muñeca presta su cuerpo para lo que el titiritero desee: contrapesos, cargadas, apoyos, agarres, etc. El titiritero no busca que la muñeca se pierda; por el contrario, con su cuerpo le comunica lo que va a hacer. Este ejercicio puede iniciar con una dinámica lenta, pero también puede volverse muy activa y veloz. Con Daniel logramos llevarlo a un nivel de riesgo importante, lo que exige confianza y una presencia absoluta en el instante, pues cualquier distracción se convierte en peligro.

Cuarto ejercicio: caminata.

Esta vez la realizamos solo hacia el frente, pues necesitaba que se priorizara no solo la exploración, sino el cuerpo y sus tonos. La caminata muestra un contraste entre tensiones, firmeza y flexibilidad. ¿Cómo generar tensiones en quien camina sin dañar la caminata, sin afectar el costo ni la dificultad que debe sentirse y verse? La imagen refleja a un caminante firme que avanza y nada lo frena, y a otro que, a toda costa, intenta impedir que se vaya, pero no lo logra: el que avanza es más fuerte.

Quinto ejercicio: pared y conflicto.

Para comprender mejor las tensiones de la caminata, propuse el ejemplo de una pelea contra la pared. ¿Cómo mostrar un golpe sin golpear ni dañar al otro, pero que resulte creíble? ¿Cómo hacer visible el conflicto sin que exista daño real? La respuesta aparece en la técnica y la escucha corporal.

Sexto ejercicio: volver a cuerpo sin golpes.

Esta vez iniciamos directamente con uno observando y el otro ejecutando.

Séptimo ejercicio: partitura de sillars.

Compusimos quince movimientos que debían ser repetibles y exactos. Fue bastante retador, pues la memoria exige una precisión absoluta. No pensamos un tema, pero el cuerpo nos fue llevando hacia él: sin planearlo, parecíamos pelear, amarnos y odiarnos. El cuerpo nos condujo, no la mente. Sin embargo, es necesaria la mente para amarrar ese impulso corporal, contenerlo y volverlo preciso.

Reflexiones:

Es interesante crear desde el cuerpo. Aún no sabemos qué orden tendrán las cosas ni de qué hablaremos específicamente, pero el cuerpo ya nos da señales de hacia dónde va esto. Es como si el encuentro de dos corporalidades nos condujera a conflictos, dinámicas e historias que todavía no logramos descifrar. En cada ensayo vemos un pedacito más de este cuadro que aún no podemos observar en su totalidad.

Sí: el cuerpo es el punto cero desde donde empieza el mundo, como decía Foucault. Y en este descubrir y aceptar la incertidumbre de este aprendizaje que es crear, aparece una mezcla entre el desorden del mundo de las ideas y la estructura del mundo terrenal.

Puede ser que un cuerpo dispuesto sea una combinación de habilidades, pero también es una disposición interna, una apertura a lo desconocido. El ser humano se atreve más a lo desconocido cuando se conoce mejor, cuando confía en sus capacidades y cuando sabe que puede adaptarse. En escena, eso puede traducirse en técnica, disposición, alerta y entrega.

Febrero 7 del 2026: 8/8/8

A veces me pregunto si la vida nos da señales, o si soy solo yo y mi maña de unir patrones que se me aparecen en lo cotidiano. Puede que sea una mezcla de los dos, o tal vez es simplemente la forma en que mi mente intenta comprender lo incomprensible, lo incierto y lo misterioso; aquello que, de pronto, no tiene una respuesta concreta.

Entre los patrones que vi y escuché estuvo el número 8. Por eso el título de mi bitácora fue este.

Mi sábado consistió en entrenar, dictar clase e ir a hacer la dirección coreográfica en el circo. Llego a mi casa cansada, después de un día largo, pero al mismo tiempo gratificante. Estoy rodeada de personas que llenan mi existencia; ellos no lo saben, pero su presencia es importante en mi vida. Es bonito porque me recuerda a una de las respuestas que di en mi investigación corporal a la pregunta: ¿qué es amar? Una de esas respuestas fue: verte, porque gracias a ti, yo también veo mi existencia.

Y sí, somos seres sociables, y aunque es fascinante tener espacios de soledad, contemplación y silencio, el ruido, las charlas y las fricciones propias de la convivencia también son importantes.

Me digo: tengo que entrenar para cuerpo dispuesto, pero mi energía está tan agotada. Miro el celular y son las 8:08 p. m. Antes había visto un poste de luz que decía 8/8; a un amigo le pidieron que dijera un número y, sin pensarlo mucho, dijo 8. Por eso pensé: bueno, hagamos ocho minutos de cuerpo sin golpes. No es mucho, pero también es simbólico.

Ahora que tengo presentes las correcciones de Daniel Baena, he disminuido mucho el riesgo en la cadencia del cuerpo sin golpes. No porque haya retrocedido en mis entrenos, sino porque me volví más precisa en el hecho de no golpear, aunque a veces eso signifique reducir movimientos complejos. La complejidad está en la activación consciente de todo el cuerpo sin generar golpe.

Ocho minutos duró. Mañana será ocho de febrero y, además, el 8 es mi número favorito.

Febrero 8 del 2026: ¿Cómo algo tan simple pudo conmoverme tanto?

Es domingo.

Mi cuerpo está recargando la energía que gastó durante toda la semana, por eso mi día consistió en llamadas con mi familia y, específicamente, con mi hermana, pues hoy es su cumpleaños. Hace varios años vivimos lejos la una de la otra: ella en España y yo en Colombia.

Aunque sea domingo, mi reloj biológico me despierta a las seis de la mañana, y aprovecho para ordenar la casa, ya que entre la semana y sus compromisos varios es difícil generar estos espacios.

Me cancelaron dos ensayos que creía que tendría. No me compliqué mucho y lo tomé como un descanso necesario. Mercó las cosas que me faltan, cocino algo que me gusta, me pido un postre sin azúcar y después hago una siesta. Leo un libro y me sorprende con el cielo mientras me recuesto en la cama que da hacia la ventana. La simpleza de un domingo en mi casa: lo cotidiano se vuelve poético.

No quería entrenar. Estoy cansada, tengo pereza y, la verdad, solo tenía ganas de ver una película o escribir un poco. Pero tengo un compromiso, y a veces es más valioso once minutos de entreno que nada. Coloco la alarma y me digo: *once minutos de cuerpo sin golpes estará bien, veamos qué pasa.*

Me sorprende cómo una práctica diaria puede generarme situaciones que, a los ojos de otros, pueden ser sumamente simples, pero que dentro de mí se sienten como un descubrimiento completamente nuevo. Como la alegría de un niño al descubrir el mundo como si fuera la primera vez de todo.

Coloco chelo en el televisor y comienzo a improvisar. La lentitud a la que me obliga el cuerpo sin golpes genera algo que no había sentido hace mucho tiempo: mi espacio. Vivo hace siete años aquí y no me había dado cuenta de que una de las baldosas de mi piso tenía un ligero sobresalto. Cuando toqué con mi pie las ranuras de aquella baldosa, sentí cómo estaba un poco más arriba que las otras.

Mi pie acarició los bordes sin golpear el piso. Sentí las diferencias entre ellas. Comencé a tocar con suavidad y fluidez la mesa, la silla, el polvo que se guarda en rincones que no había tocado con tanta presencia.

Mis pies, mis dedos, mis manos sentían la textura de los lugares en los que invitaba a mi piel a sentir. Nunca había metido mi dedo dentro de la ranura de mi puerta y sentido el frío metálico dentro de aquel ojo pequeño. Nunca había acariciado la madera de mi repisa y sentido sus ligeras asperezas: aunque parezca lisa, es más corrugada de lo que aparenta. Nunca había sentido la suavidad de la madera de mi silla blanca; es más suave que la de las sillas del comedor, que también son de la misma madera.

Suena la alarma. Se acabó.

Son las 19:19, dice el reloj. Me siento, abro el computador para escribir y, antes, se me salen unas lágrimas. Me digo a mí misma:

¿Cómo algo tan simple pudo conmoverme tanto?

Febrero 9 del 2026: Tenía la sensación de que algo se me olvidaba

Una nueva semana, nuevas sensaciones y rutinas que sostienen los días.

Entrené en el gimnasio, fui a dirigir en Circo Cabaret y terminé hablando de la vida mientras entrenábamos en el gimnasio callejero con dos amigas.

Durante todo el día sentía que algo se me escapaba. Llegué a la casa sin saber exactamente qué era. Ya cayendo la noche, leyendo un poco de Erich Fromm, lo recordé: ¡mi bitácora!

Me levanté rápido y puse una alarma de quince minutos. Cuerpo sin golpes y algunos desequilibrios fue mi acondicionamiento para cuerpo dispuesto. Este ejercicio se ha vuelto una especie de meditación activa, como si en un instante de conciencia corporal pudiera poner orden a lo sucedido en el día. Es extraño, pero es como si el cuerpo ayudara a integrar lo vivido, algo que no podría hacer solo pensándolo, sino que necesita cuerpo.

Golpeé varias veces, lo admito. Al añadir desequilibrios hubo momentos en los que perdí el control, pero hoy no me frustré demasiado. Hoy solo sentía que algo en mí se acomodaba.

Y quiero reflexionar sobre eso que siento que encontró cierto orden en mí. Creo que gran parte de lo que soñé durante mucho tiempo fue energía direccionada hacia expectativas que no controlaba. Soñé con reencuentros, con ser elegida, con situaciones que deseaba que fueran distintas de una u otra manera. Gasté mucha energía en personas y vínculos que no tenían las aptitudes para sostenerse. Busqué demostrarle al mundo y a los otros que yo podía con todo, evitando que me ayudaran, evitando incluso que llegaran las personas indicadas, porque yo misma me autoengañaba.

Y no, no trato de culparme. Comprendo que hice lo que pude con las herramientas que tenía y que, en realidad, es profundamente humano querer que la realidad sea modificada por nuestros deseos. Y sí, muchas de las cosas que acciono o pienso transforman esa realidad, pero muchas otras no.

Me doy cuenta de que demasiada fantasía me hace daño. Que necesito vivir también en un mundo de acciones y colocar tantos ideales, tal vez, en la bella ficción de un escenario. También veo que, por momentos, he ido hasta el otro extremo: esterilizar mi parte creativa por solo accionar, por vivir sin sentir.

Mi cuerpo hoy golpeó varias veces en estos quince minutos, pero muchas otras cosas han encontrado un lugar más cómodo para habitar en mí.

Febrero 10 del 2026: Tal vez solo pueda decirte lo que no es amor

Mi mañana fue lenta. Tuve la oportunidad de quedarme en casa: leer en la cama, revisar libros pasados, comer despacio y mirar el cielo desde mi ventana mientras resaltaba las ideas que más me llamaban la atención.

Entre las ideas que leía, hubo una sobre el amor que me sorprendió bastante. Hablaba de que muchos de nosotros creemos saber, e incluso predicar, qué es el amor, pero en realidad lo único que podemos saber es lo que NO es. Me quedé pensando en ello y sentí el impulso de comentárselo a Daniel Baena en el ensayo, porque nuestra obra habla del amor. ¿Y si no estamos respondiendo al amor, sino al Noamor?

El ensayo de hoy con Daniel fue intenso. Comencé con una movilidad mientras conversábamos sobre estas ideas; cuando el cuerpo ya estaba en mayor disposición para la acción es cuando dimos rienda suelta a los ejercicios.

Primer ejercicio

Uno de nosotros asumía el rol de manipulado y el otro el de manipulador. Le expliqué a Daniel que el ejercicio se trabajaba por porcentajes:

- 0 %: el manipulado está completamente pasivo. Su cuerpo es pesado, indefenso. El ejercicio inicia en el piso; el manipulador puede variar de nivel.
- 10 %: el manipulado ofrece una ayuda mínima, quita apenas algo de peso.
- 20 %, 50 %, 80 %: el cuerpo comienza a colaborar progresivamente.
- 100 %: aunque el manipulado se mueve con mayor ligereza y ayuda activamente, sigue siendo manipulado. Su acción continúa siendo consecuencia y síntoma de la acción del otro.

Esto es importante porque el cuerpo que se genera es una mezcla de tensiones y relajaciones: un cuerpo suspendido entre la indefensión y la actividad.

La última parte del ejercicio, después de intercambiar roles, consistía en que ambos encarnáramos simultáneamente los roles de manipulador y manipulado. Estos roles se alternaban de manera impredecible, exigiendo una escucha muy atenta y una disposición constante, ya que es un ejercicio que implica riesgo.

Segundo ejercicio

Desde el cuerpo logrado en el ejercicio anterior, comenzamos a buscar formas. Probé algunas patadas y enseñé ciertos movimientos que quería alcanzar; estas formas requerían una biomecánica específica y necesaria. Sin embargo, no podíamos olvidar el cuerpo construido a través de los porcentajes: ese estado era fundamental.

También abstraímos momentos de la exploración final: instantes que, al improvisarlos, nos hicieron pensar “*esto es bello*”. Era necesario comenzar a componerlos desde ese mismo cuerpo, porque después sería difícil volver a ellos.

Este segundo ejercicio fue creciendo cada vez más, hasta que aparecieron retazos de acciones que nos interesaron. El resto del ensayo se centró en construir una partitura corporal que mezclara este cuerpo de manipulador y manipulado, pero ahora con riesgo, velocidad y precisión exacta, no improvisada.

La creación de esta partitura fue una mezcla de búsqueda de sinergias, organicidad, herramientas previas, propias y compartidas, y la capacidad de articular todo eso en un solo flujo. Quedamos satisfechos con el resultado. Además, quiero resaltar que fue bonito observar cómo esta partitura generó reacciones en los transeúntes que la presenciaron: inspiró besos, abrazos y sonrisas. Otros se acercaron a felicitarnos. Eso es lo interesante de entrenar en espacios abiertos: se produce una comunicación recíproca, inspiradora.

Durante la creación de la partitura surgieron algunos “diálogos” que Daniel resaltó posteriormente como material importante para la dramaturgia. Uno fue cuando le dije repetidamente: “¡Dame fuerza! ¡Dame fuerza!”, en un momento en el que necesitaba mayor sostén para un contrapeso.

El otro surgió a partir de un “error” al practicar, al final, la partitura de sillas del ensayo pasado. En lugar de que yo le tomara la mano, él me la tomó a mí, cambiando el movimiento. Yo repetía insistentemente: “no, no, soy yo, yo, yo”, mientras vibraba la mano que él sostenía sin soltar. Luego dije: “no, no, soy yo, soy yo; tú no, tú no”.

Fue un ensayo profundamente inspirador. También fue arduo: repetimos las partituras hasta el cansancio. Somos conscientes de que será necesario repetirlas en cada ensayo hasta que el cuerpo incorpore estas dinámicas de manera natural, ya que estamos trabajando con riesgos y precisiones corporales que solo pueden sostenerse desde la práctica.

Aún no sabemos el orden definitivo de las escenas, ni qué llegará primero. Pero ya se han construido cuerpos: los cuerpos que quería encontrar, y que no sabía que quería encontrar. Cuerpos que, mientras los exploraba, comprendí que necesitaba. Como si estuviera dándole forma a un estado mental y emocional que ya había sentido y que ahora, por fin, tenía cuerpo.

En el próximo ensayo retomaremos esta composición junto con las caminatas, incorporando la corrección que propuse para que no sean solo un movimiento, sino una acción física sostenida por la intención: ¿por qué caminas?, ¿por qué no te detiene nada?, ¿por qué yo no quiero que avances?

Esta obra está llena de imágenes que han nacido de exploraciones corporales que he querido buscar y encontrar. Y es interesante cómo mi historia más reciente, a nivel amoroso, resuena con todas estas imágenes. Me he dado cuenta de que estoy poniendo el cuerpo a una historia de Noamor. Y eso me agrada: me integra y me sana.

Reflexiones

Tal vez no sepamos definir qué es el amor, pero sí reconocemos con claridad los estados, gestos y cuerpos que nacen cuando el amor no está.

El cuerpo del manipulado, activo pero no libre, se vuelve una imagen potente del Noamor: hay movimiento, pero no elección; hay acción, pero no agencia.

Las palabras que emergen del cuerpo no son discurso, son revelación. Frases como “¡Dame fuerza! ¡Dame fuerza!”, “no, no, soy yo”, “soy yo, tú no” aparecen sin ser pensadas; el cuerpo habla antes que la mente.

El riesgo, cuando es escuchado y repetido con conciencia, se transforma en lenguaje.

Ponerle cuerpo a una experiencia personal no es quedarse en la herida, sino convertirla en forma, en sentido y en posibilidad de sanación.

Febrero 11 del 2026: El gozo por nuestro oficio

Comenzó mi día con un entrenamiento junto a mi amigo Daniel S, fuimos a un espacio al aire libre y practicamos ciertos movimientos en búsqueda de retornos en movilidad, juego, dinamismo y equilibrio.

Le comenté que quería probar con él el ejercicio de manipulado y manipulador, pero que en este caso el enfoque no iba tanto hacia lo dramático, sino hacia la diversidad de tensiones, la cadencia y las posibilidades que pueden generar un *partnering* no tan de “trucos”, sino del truco como herramienta. Es decir, la acrobacia es recurso; sin embargo, el cuerpo es fluido, orgánico, y esta variedad de tensiones podría abrir otras rutas.

Así fue. Terminamos componiendo una serie de dinámicas acrobáticas con una organicidad particular; incluso nos inspiramos en ciertos movimientos de las artes marciales. Probar estos ejercicios desde otras perspectivas y con otro cuerpo, que tiene un mayor bagaje en danza y acrobacia, es bastante interesante. Con Daniel Baena este ejercicio costó más en el ámbito de la fuerza y lo físico; sin embargo, con él resalto que hay un bagaje dramático e interpretativo muy potente que alimentó la composición y el cuerpo también. En sí, para ambos tipos de cuerpo (Baena o Salazar) fue funcional, y llegamos a resultados que nos gustaron, pues se trata de agarrar las potencialidades y no las falencias.

Después tuve un ensayo con un compañero de circo. Tenemos un número de danza-teatro que ya se va hacia una dinámica más de show, donde mi personaje oscila entre la seducción y el asesinato; finalmente, mi personaje termina matando al suyo.

Antes de que él llegara al salón, decidí experimentar algunas acrobacias que en otro momento había repasado en mis entrenos de “cuerpo dispuesto”. Sorpresivamente, me salieron mucho mejor. Fue más rápido llegar a ellas, a pesar de que llevaba tiempo sin hacerlas. El cuerpo

tuvo una mejor resolución. Reflexiono sobre esto: no siempre hay que forzar los elementos; a veces hay que dejarlos respirar.

Con mi compañero terminamos de montar gran parte del número después de dos horas de ensayo y finalicé mi día enseñándole un poco de piano, aprovechando que había unos pianos al aire libre (con algunas fallas, pero perfectos para ensayar).

Quiero terminar destacando que fue un hermoso día: arte, creación, aprendizajes, amigos y un piano.

Agradezco infinitamente tener la posibilidad de crear. Es como jugar y experimentar; es resolver y escuchar. Es reírse de los descaches, de los errores que ocurren. Es divertirse por compartir y generar.

“Cuerpo dispuesto”, creo yo, también se construye desde un lugar que no siempre es el sacrificio, sino desde esta actitud del gozo. El gozo por nuestro oficio.

Febrero 12 del 2026: Mariana, esto es la vida

Los sueños a veces se cumplen sin darnos cuenta, hasta que hacemos consciente lo que está sucediendo. Es curioso: hace un año soñé con que Cuerpo Dispuesto fuera un concepto que pudiera ser compartido y enseñado, y hoy en día así está siendo. Comparto con mis colegas estos conocimientos para crecer juntos. Me siento agradecida al sentir cómo el conocimiento y el compartir son recíprocos. Veo la abundancia del universo reflejada en las personas tan bonitas que atraigo a mi lado.

Mis amigos hoy en día son una razón importante de mi avance y mejora. Mi humanidad me ha mostrado que el crecimiento sucede gracias a otros y no en soledad. Siento la felicidad de rodearme de personas que admiro y respeto, y poder, de manera transversal, entregarnos con generosidad lo que sabemos es algo que me llena profundamente. Digo todo esto porque este año 2026 será la primera vez que dicte un taller en una universidad, específicamente mañana. Esta oportunidad nace porque Daniel Baena es profesor en la Débora Arango y porque una de las maneras de que nos presten un salón allí para ensayar nuestra obra es que yo entre como tallerista. Así es la vida: nos reta y nos entrega cuando estamos listos. Y sí, claro que deseo dar un taller de Cuerpo Dispuesto; me siento afortunada por poder hacerlo y, al mismo tiempo, nerviosa.

Veo la lluvia caer. Medellín y su insuperable manera de cambiar de clima de un momento a otro. Y viendo la lluvia desde mi balcón me digo: necesito entrar en un estado de disposición para poder escribir, para poder planear la clase que apenas hoy me confirmaron y que daré mañana. Disponer mi cuerpo al agradecimiento para dejar de procrastinar por mis nervios y poder disfrutar cada instante de este sueño cumplido, porque dar lo que se sabe es una responsabilidad y un regalo.

Hice 15 minutos de cuerpo sin golpes, mientras hablaba en voz alta, con las luces apagadas, tratando de activar todos los sentidos necesarios. Parte de lo que me dije durante el movimiento fue:

Mariana, esto es la vida. Ver la lluvia caer, activar tu mano lentamente y sentir la magia de los desequilibrios mientras el frío entra desde afuera. Las oportunidades llegan así, sin buscarlas, pero al mismo tiempo preparando el terreno para recibirlas.

Mariana, esto es la vida. Es perdonar a quienes ya no están y mandar un abrazo desde lejos. Es perdonarte por todas las veces que no supiste actuar y te traicionaste. Es amar este instante sin pedir nada más. Es ver tu hombro mientras te mueves sin golpear y sentir que eres afortunada por poder moverlo. Es mover tus caderas con suavidad y sentir que este instante es único; que es en la intimidad de tu hogar (mi hogar), aquel que arreglo, limpio, cuido, decoro y lleno de amor, y desde el cual tengo la fortuna de ver la lluvia sin mojarme ni pasar frío.

Mariana, puedes moverte con lentitud. Y aunque por un instante el miedo quiso ponerte frente a una pantalla durante horas para evitar enfrentarlo, pregúntate: ¿qué es lo que no quieres enfrentar? ¿El sueño cumplido que estás a punto de lograr? ¿Quieres anestesiarse los nervios de vivir algo que antes esperabas hacer? ¿De verdad sientes necesario catalogar como negativa la ansiedad natural que genera lo nuevo?

No. Vívela. Siéntela. Agradécela. No anestesiarse los momentos.

Cuerpo sin golpes me ayuda a eso. Y por eso todo lo que dije en voz alta lo dije mientras mi cuerpo seguía moviéndose, intentando no golpear, intentando activarse con la mayor suavidad posible.

Hoy mi día fue preparar clase con Daniel S, entrenar *partnering* con él y luego acrobacia. Fue hablar y recibir la confirmación del taller de mañana. Fue sonreír y abrazar a personas durante mi día. Fue cancelar un plan porque quería estar aquí, en casa, sintiendo todo lo que está pasando. Es escucharme y decir no a otras situaciones solo porque deseo estar justo como estoy en este instante: viendo la lluvia con mi cuerpo cansado, moviéndome en la lentitud de cuerpo sin golpes, escribiendo sobre este momento, sobre mi día, sobre lo que se sintió en cada entreno, repitiéndome mi existencia para no pasarla de largo como si fuera algo obvio y no lo que es: un regalo.

Febrero 13 del 2026: Mi primer taller / entre lo ficticio y lo real

La verdad, hoy el cansancio es bastante grande. Escribir esta bitácora me es un esfuerzo más pesado de lo normal, pero trataré de respirarme esta escritura.

Me doy cuenta de que cuando mi cuerpo está cansado, mi mente busca dopamina fácil; entonces comienzo a scrollear en redes sociales, cosa por la que no me siento orgullosa. Pero, en acto de resistirme, respiro, miro a la ventana y las múltiples luces en la montaña, y escribo un poco sobre hoy.

Hoy dicté mi primer taller de Cuerpo Dispuesto. Fue algo muy bonito, porque los chicos se lo disfrutaron bastante y tuvieron una actitud muy hermosa. Expresaron su satisfacción y la diversión de aprender desde este tipo de dinámicas, y que evidentemente lo usarían para sus composiciones y exploraciones. Me siento contenta. Ha sido un día agotador físicamente; sin embargo, recargante. Entrenar, explorar, aprender, jugar, retarse. Sí, es agotador y pasar el umbral del cansancio no es fácil. No obstante, me siento satisfecha de ver las cosas que están pasando y lo agradezco infinitamente.

En el ensayo de la obra con Daniel Baena sucedió algo interesante. En la partitura de las sillas descubrimos que el personaje de Daniel es más neutral, entre una actitud de fastidio y desinterés. En cambio, el mío está ansioso: pide, reclama; el cuerpo busca desesperadamente al personaje de Daniel.

En un momento de tanto repetir la partitura me llené de rabia y se me olvidó la secuencia. Frené y dije: “¡Qué desespero! No entiendo, estoy furiosa. Estos movimientos, estos gestos, esta dinámica me hace sentir una profunda desesperación y no entiendo por qué”.

Ahí fue cuando vimos que el personaje estaba apareciendo con claridad: su personalidad y sus sentires. Fue curioso. De verdad me llené de desesperación y, cuando vimos los videos de la partitura, mi cuerpo tenía totalmente ese lenguaje, mientras Daniel estaba serio y fastidiado.

Me cuestioné: ¿será que le estoy colocando cuerpo a un apego ansioso? ¿Por qué me generan tanta ansiedad estos gestos? ¿Será que el personaje es una versión mía que me da rabia, que de pronto ya no existe o nunca existió hasta ese punto, pero me genera un conflicto interno tan fuerte?

Veo que esta obra que Daniel y yo estamos montando tiene una carga muy fuerte. Es desgastante, tanto por la presión física como porque las tensiones, los conflictos musculares y las fricciones de los movimientos están cargadas de un no sé qué que de verdad drena. Es como si drenara muchas cosas que ni yo misma me explico.

Al finalizar el ensayo, le propuse a Daniel que hiciéramos una descarga. Nos sacudimos, nos limpiamos, nos abrazamos y soltamos. Fue importante hacer ese cierre consciente: dejar el personaje en el espacio y salir como nosotros. Aun así, el agotamiento físico se mantuvo. Sentí que después necesitaba anestesiar un poco el cansancio y la sobreestimulación, y me quedé un rato mirando el celular (algo que sé que no favorece mucho mi descanso). No había una emoción clara que estuviera evitando, más bien una sensación corporal que necesitaba bajar.

Me quedo con preguntas que, de pronto, hoy no tengan respuesta:

¿Será que estoy colocándole cuerpo a esta versión de no amor que tanto aborrezco ahora?

¿Lo aborrezco yo como Mariana o es mi personaje?

¿En qué línea tan fina reconozco esta verdad emocional, entre lo ficticio y lo real?

Febrero 14 de 2026: San Valentín

Hoy es sábado en la noche y vuelvo a dictar mi bitácora. Dictar en el sentido literal: no la estoy escribiendo con la mano, la estoy diciendo en voz alta, confesándola.

Me siento cansada. Fue un día pesado. Hice muchas cosas. Me siento orgullosa, pero no quiero romantizar el cansancio ni decir que todo es perfecto. Lo que realmente quiero nombrar es que me siento tranquila. Profundamente tranquila.

Hoy tuve tres entrenos y cada uno me dejó una reflexión distinta.

En la mañana estuve en un clase de House. Es muy particular lo que sucede cuando el cuerpo llega a un límite desde el disfrute. No es la disciplina dura que castiga, sino una disciplina que se celebra. Hay rigor, pero también hay risa. Hay exigencia, pero también comunidad. Y eso cambia completamente la experiencia del cansancio. El cuerpo se agota, sí, pero el espíritu se expande. Aprender así es extraño y hermoso al mismo tiempo.

En la tarde dicté la clase de dúo contemporáneo con Daniel S. Hoy se sumó una pareja nueva al proceso y eso me dio mucha felicidad. Confirmando algo que me parece profundamente bello: uno aprende gracias al otro. Muchas de las cosas que mi cuerpo descubre no las habría encontrado sola. Aparecen en el intercambio, en la mirada del otro, en la forma como resuelven lo que proponemos. Ver cómo lo interpretan, cómo lo transforman, cómo lo encarnan, me permite verme también reflejada. Este proceso con Daniel S nos obliga a reunirnos, a entrenar, a retornar, a jugar, a experimentar. Y poner el trabajo en otros es ponerlo a prueba, observarlo desde afuera y comprenderlo de otra manera. Es un aprendizaje constante y me hace muy feliz.

En la noche dirigí el entrenamiento de Circo Medellín. Todas las condiciones parecían estar en contra. Faltó uno de los directores, hubo un diluvio fuerte, llegaron tarde, mojados, cansados. Y aun así dispuse mi cuerpo a dirigir. Dirigir implica entregar más energía de la que se recibe. Motivar cuando una está cansada. Resolver cuando quisiera que alguien más resolviera. Sostener cuando también quisiera ser sostenida. Finalmente logramos montar una parte de la coreografía. Nos quedamos más tiempo. Hubo correcciones, ajustes, insistencia. Fue productivo. Pero no puedo negar que la dirección es un gasto energético grande. A veces deseo que sea otro quien me impulse, quien me diga qué hacer, quien me cargue de energía. Sin embargo, también valoro profundamente este rol. Me reta y me expande.

Hoy es San Valentín. No lo viví desde lo romántico. Pero sí lo viví desde el oficio, desde el intercambio humano, desde el trabajo compartido. Y eso también es una forma de amor. Me siento conectada con las personas a quienes les entrego mis sueños y mi conocimiento, y me conmueve reconocer cómo ellas, sin saberlo, también me entregan algo de sí.

Tal vez el Cuerpo Dispuesto supera el espacio escénico. Tal vez no es solamente un concepto técnico. Es una disposición frente a la vida y frente a lo que acontece. Frente al cansancio, al error, al límite, a la incertidumbre. A veces parece un entrenamiento para vivir. Y quizá, cuando no hay respuestas claras, la única respuesta posible es la disposición.

Y ya.

Febrero 15 del 2026: hablarse en voz alta

Hoy no quería hacer nada, es domingo y necesitaba descansar. Pasé mi día entre perezas, siestas, lecturas para la semana, distracciones, recuerdos y ahora, escribir esta bitácora. No sabía qué escribir; estaba dispuesta a acostarme cuando recordé que no había hecho un espacio para cuerpo Dispuesto. Me levanté y coloqué la alarma 10 minutos, que después se convirtieron en 20, pues me hizo falta más tiempo para terminar de integrar lo que sucedió.

Empecé con cuerpo sin golpes, y de una vez comencé a hablar en voz alta. Entre las ideas que comenté durante esos veinte minutos de movimiento y palabra fue esto:

No quiero dejar mi vida para después, quiero sentir plenamente este instante y no postergar la aceptación de mi existencia tal y como es. Quiero sentir el frío de la madera de mis muebles (los toqué mientras me movía en lentitud) y sentir que ya todo es suficiente. Deseo tomar agua (mientras levantaba la copa en suavidad) y sentir lo refrescante de poder hacerlo. Quiero aceptar que mi vida **es** y ya, aun en el aburrimiento, en los días que pueden ser monótonos, aun en los espacios que se encuentran entre soledades. Quiero ver a lo lejos todos aquellos balcones llenos de luces y no sentirme sola.

Quiero aceptar que poder moverme como lo hago ahora es suficiente, que nada más tiene que pasar para sentirme viva. Yo no elegí esta existencia, pero ya que estoy aquí no quiero perderme en pasados ni futuros; quiero poder estar en este momento y, si todo se acaba en este instante, sentirme en paz. Quiero escuchar los ruidos de esta ciudad caótica en la noche y no desear que sea diferente. No quiero buscar cambiar lo que no es posible cambiar, no quiero dejar la posibilidad de sentir cada momento como especial. Quiero vivir en paz y no dejarlo para la muerte. Quiero vivir ya, no cuando “tal cosa suceda”.

Suena la alarma, ya han pasado veinte minutos. Sacudo mis manos. Ahora sí, puedo descansar.

Febrero 16 del 2026: Cuerpos Dispuestos

Hoy inicié un taller con el actor Étienne van der Belén, quien trabaja el concepto de trance como un estado de disposición escénica que permite al intérprete afinar su relación con el personaje, la escena y el espectador.

Durante la jornada realizamos ejercicios lúdicos orientados a la escucha y a la disponibilidad corporal. Uno de ellos consistía en que una persona emitía sonidos mientras la otra, en condición de “títere”, respondía únicamente a partir de lo que escuchaba. Un sonido grave producía una cualidad distinta a uno agudo; un sonido largo generaba otra respuesta diferente a uno entrecortado.

El cuerpo que respondía no sabía qué iba a suceder, pero permanecía atento, disponible, dispuesto a reaccionar sin anticipación. Este ejercicio dialoga directamente con mis propias

exploraciones, especialmente aquellas relacionadas con la escucha de los sonidos de la ciudad como detonantes de acción corporal. Aquí la diferencia radicaba en que la fuente sonora era un otro específico, lo que intensificaba la dimensión relacional de la escucha.

Posteriormente realizamos un trabajo de cadencias que el maestro denominó “la danza de los cinco ritmos”. Se trataba de una improvisación prolongada que exigía concentración, energía y fidelidad a las cualidades propuestas.

En la cadencia cercana al staccato, identifiqué en mí un estado emocional asociado a la rabia y la confrontación; mi cuerpo se sentía preparado para la batalla. En otra fase, descrita como si “agua fría cayera por todo el cuerpo”, la cabeza se sacudía constantemente, generando una sensación de embriaguez entre el mareo, la euforia y el desahogo. Finalmente, la última cadencia se aproximaba a lo que en mi investigación denomino como cuerpo sin golpes. Aunque la propuesta no exigía tanta precisión, decidí llevarla hacia ese lugar, poniendo a prueba mi propia exploración corporal dentro del ejercicio colectivo.

Terminé las cinco horas de trabajo con una sensación de calma y ligereza. Llegué al taller después de una mañana marcada por frustraciones: cambios de horarios, cancelaciones y la experiencia de haber sido dejada esperando en un entrenamiento. Mi mente se encontraba acelerada y mi estado emocional cargado de rabia.

El trabajo físico intenso me permitió transitar ese estado. Comprendí que la disposición no es pasividad.

La disposición es una decisión corporal sobre cómo responder a lo que acontece.

Hoy experimenté lo que significa disponerse en colectivo: un grupo de cuerpos entregados al movimiento con el deseo compartido de sentirse vivos. El ejercicio no solo fortaleció mi presencia escénica, sino que también operó como una forma de regulación emocional.

Salir de la rigidez del control y entrar en la escucha transformó mi manera de habitar el día.

Febrero 17 del 2026: La voz aparece

Taller con Étienne

Hoy fue el segundo día del taller con Étienne Van der Belén. Nuevamente trabajamos la temática de la danza de los cinco ritmos, los títeres por sonidos y el texto de *Antígona*. Además, se sumaron ejercicios de respiración que me parecieron particularmente interesantes.

Debo comentar que, por momentos, me sentí molesta en el taller. Me he dado cuenta de que a veces nos cuesta mucho seguir indicaciones; nos dejamos llevar por la fogosidad del momento y olvidamos las premisas, el cuerpo, la técnica y las correcciones. Al estar observando desde afuera (cuando no estaba ejecutando), me resultaba fácil identificarlo. Sin

embargo, no dudo que yo también he caído en lo mismo en otros momentos, pues el hecho de ser “vista” parece llenar al cuerpo de un ímpetu extraño que puede llegar a desbordarlo.

No obstante, hubo momentos, como el mismo maestro dijo, sutiles destellos de verdad.

Étienne habló sobre el centro, sobre los chakras y sobre cómo sacar la voz desde ese centro. Propone que los sentimientos no nacen en la periferia, sino desde adentro, y que solo así dejamos de ser ilustrativos para encontrar organicidad en nuestro actuar como intérpretes. Escuchándolo, aunque lo exprese en términos que suenan más metafísicos, no encuentro una distancia tan grande con el método de las acciones físicas desarrollado por Jerzy Grotowski, donde es la acción la que conduce al estado y no una forma vacía que intenta bombear emociones.

Uno de los ejercicios donde pude verlo con mayor claridad fue en la escena de Antígona y Hemón, de la tragedia de Sófocles. Antígona llevaba un cuerpo alzado, casi en una embriaguez heroica: lo único que le importa es cumplir su objetivo, llevar el cuerpo de su hermano para darle descanso eterno.

Descubrí que lo que más me ayudó a “sacar la voz del centro” fue concentrarme en mi meta: ir hacia el otro lado, pase lo que pase. No tenía que fingir una embriaguez heroica; solo debía sentir que nada me detendría, que yo llevaría ese cuerpo al otro lado, mientras decía el texto. La acción concreta organizaba la emoción.

Siguen siendo conceptos que me dejan más incógnitas que respuestas; sin embargo, tuve destellos de claridad frente a eso que llamamos “verdad escénica”, y me genera emoción irlo descubriendo.

Ensayo con Daniel Baena

Después del taller me fui inmediatamente al ensayo con Daniel. Estaba cansada, pero nuestros ensayos son prioridad, así que me pregunté: con el cuerpo que tengo ahora, ¿qué puedo hacer? Decidí aprovechar la incomodidad que había sentido durante el taller frente a la dificultad que observé en el grupo para seguir indicaciones y, a modo de reivindicación de ese ejercicio, quise realizarlo con Daniel, pero agregando algunas modificaciones.

Le propuse transformar el ejercicio de voz: uno producía un sonido y el otro debía intentar ser lo más fiel posible a ese sonido, en afinación, cortes y matices, sin adornar ni reducir. Quien generaba el sonido lo controlaba. Poco a poco, los sonidos comenzaron a convertirse en palabras y aparecieron frases.

Luego hicimos el ejercicio contrario: una persona se movía y la otra “musicalizaba” ese movimiento. Este fue especialmente interesante porque generó diversas situaciones. A veces la voz iba en coherencia con el cuerpo, pero otras cambiaba completamente la intención, producía contrastes y nos trasladaba a lugares inesperados, y eso nos gustó.

Por ejemplo, mi cuerpo podía moverse con una cadencia suave mientras Daniel producía voces cortadas. Si él subía hacia los agudos con su voz, yo descendía hacia la tierra. En el ejercicio anterior, donde yo me guiaba por su voz, si él hacía un agudo yo era fiel a la sensación del arriba, y los graves me llevaban hacia las caderas, el piso, la tierra. Aquí, en cambio, buscábamos el contrario. Otro ejemplo fue cuando mi cuerpo improvisaba desde el flowing y su voz se llenaba de desesperación. El contraste entre un cuerpo ligero y una voz angustiada resultó potente. También exploramos lo opuesto: un cuerpo en staccato, fragmentado, y una voz que expresaba tranquilidad.

Estos fueron nuestros primeros acercamientos reales a la voz dentro de la obra, y nos deja la sensación de que puede ser el primer camino hacia una escena donde el texto aparezca orgánicamente.

Continuamos con la acción que nació el viernes pasado: la caminata y la caída rendida. Exploramos distintas cadencias, tensiones y velocidades. Sin embargo, al ver el video, notamos que toda la energía que habíamos sentido, ese desfogue tan real para nosotros, no se veía así en escena. Por el contrario, se percibía sucio; lo que queríamos comunicar se estaba ensuciando.

Entonces decidimos devolvernos. Limpiar. Escucharnos. Pisar cuando el otro pisa, tensionar cuando el otro tensiona, responder a la cadencia del otro. Escucha corporal llevada a la máxima precisión.

Grabamos nuevamente. Había mejorado, pero aún faltaba. Me devolví todavía más: contar los pasos, observar cómo pisábamos, eliminar movimientos parásitos. Nos demoramos hasta encontrar la solución al cruce de pies que estaba ocurriendo. Al final, vimos la acción mucho más limpia.

Tuvimos que retroceder porque, hasta que el cuerpo no estuviera claro en completa exactitud, entrar a lo otro sería solo un desfogue energético que no comunica a quien observa, aunque agota profundamente a quien ejecuta. Aquí entendí algo importante: la forma nos protege. Nos permite comunicar sin sentir que morimos en el intento.

El ensayo finalizó con las sillas. Por primera vez vimos con mayor claridad las acciones. Se sienten más precisas y también se ven así. Hubo esos buenos momentos de algo que ya empieza a nutrirse en el cuerpo.

Entre las palabras que nacieron durante las acciones apareció una: “Mírame”. Daniel no me estaba mirando y, sin buscarlo, le dije: “¡Mírame!”. Él respondió: “Uf, eso queda”.

No sabemos aún dónde ni cómo entrará, pero es fundamental escuchar y guardar lo que el cuerpo y la obra van insinuando. Es estar permeables. La obra se manifiesta en todo. El texto no viene de afuera; nace del proceso.

Febrero 18 del 2026: el malestar general

Hace mucho no me enfermaba, pero de pronto, por la cantidad de personas con gripa, los climas volátiles y la carga que me he colocado estos días, supongo que es normal sentirme débil, vulnerable e incapaz de realizar muchas cosas.

Fui a un ensayo en la mañana para un show que tengo dentro de una semana. Di todo de mí, pero cuando llegué a la jornada de la tarde en el laboratorio de teatro, mi cuerpo estaba más que indispuerto. Me senté a observar y sentía algo de vergüenza al percibir que el maestro quería que yo también participara, pero mi malestar no me lo permitía. Así que tomé la decisión de irme a mitad del laboratorio; el malestar no pasaba, solo crecía y empeoraba. Me disculpé con el maestro y me fui a casa. Él comprendió completamente y me dijo que le gustaría verme mañana.

Llegué a mi hogar, me recosté y dejé que mi cuerpo sintiera completamente la virosis que lo atravesaba. Llevo días sin parar y acepto que quedarme en la cama me generaba una incomodidad que me da un poco de vergüenza admitir. Hace mucho no veía una película, y eso hice. Comí algo que me gustara e hice pereza toda la tarde.

Reflexioné un poco. La noche está despejada y llena de luces en los edificios, como es habitual. Los sonidos de las motos parecen más fuertes, o tal vez estoy más sensible a cada uno de los ruidos.

Hice 13 minutos de cuerpo sin golpes, sin música, escuchando las motos, los carros, las risas de afuera; escuchando esos sonidos que no se entienden con claridad, pero que hacen parte de lo que es una ciudad. Golpeé algunas veces, respiré y continué, a pesar de que mi mente me repetía: “golpeaste”. La mente empezó a calmarse y el cuerpo siguió moviéndose.

Por ahora, cuerpo sin golpes me limita a movimientos sencillos; parezco haciendo tai chi más que bailando. Es extraño. Me pregunto si en algún momento podré ampliar las posibilidades de movimiento dentro de esta cadencia más lenta.

Me recuesto en el sofá, en la oscuridad de mi apartamento. Siento la gripa atravesando todo mi cuerpo. Pienso en mañana y en lo distinto que es el día de hoy. Me siento y respiro. Tengo un malestar en todo mi cuerpo y, aun así, estoy bien con eso.

Entonces me cuestiono:

¿Puede existir un cuerpo dispuesto aun en el malestar?

¿Será que la disposición es escucha?

¿Será silencio?

¿Será quietud?

¿Puede serlo?

Febrero 19 del 2026: con un cuerpo enfermo

Hoy mi día fue en casa. Cancelé mis obligaciones para dedicarme a un poco de quietud. Y aunque limpié, me cociné y tuve que mercar algunas cosas, no fue un día activo; solo hice lo necesario. Estoy enferma. El virus me tiene débil y mi cuerpo no tiene muchas energías que gastar.

Lo valioso de los días flojos es que abren un espacio para la contemplación. Me doy permiso de sentir el alrededor, de percibir aquello que usualmente pasa desapercibido en la prisa. La quietud, aunque obligada, se convierte en una forma de escucha.

Por eso hoy pude escribir un poco sobre “lo sublime”, una idea que Daniel Baena me propuso investigar a nivel corporal hace unos días. Necesitamos encontrar en escena momentos verdaderamente “sublimes”; es decir, instantes que encarnen el amor profundo sin caer en una representación superficial. Aunque ya venía reflexionando sobre esto, fue la quietud causada por el virus la que me permitió organizarlo en palabras.

En mi caso, organicé el concepto de lo sublime nombrándolo como esa mezcla entre nostalgia y comprensión; esa línea delgada que une el extrañar con el alivio de que ciertos pasados ya no existan en el presente. Lo agri dulce de los contrastes que habitan el amor.

Lo que escribí hoy sobre lo sublime fue:

Lo Sublime

19/02/2026

Hay momentos tan intensos que parecen absolutos.

Hay abrazos en los que todo podría esfumarse y, aun así, estaríamos en paz.

Pero la vida no se esfuma. La realidad golpea, y el costo de esos instantes es que duele más intentar sostenerlos que simplemente haberlos perdido.

Hay recuerdos sublimes: memorias somáticas de momentos breves que se vuelven mágicos precisamente porque fueron efímeros.

Hay abrazos que no se repiten, porque si se repitieran las consecuencias serían más tristes que el recuerdo. Ya no hay espacio para el drama; solo queda la realidad. Volver a abrazarte sería traicionarme, sería mirarme al espejo y no encontrar respeto en mis propios ojos. Y yo no puedo vivir así.

Cuando te abracé aquel día sentí que todo se disolvía. Quise dormirme en ese entresueño y no despertar. Pero desperté, y el instante ya no estaba. Solo quedaba la realidad: la incapacidad de sostenernos, de cuidarnos, de querernos como el amor exige.

Un abrazo puede ser real. Puede ser sublime. Pero no es suficiente para sostener una vida juntos.

Siento que este texto es uno de los primeros esbozos para la dramaturgia. A nivel de creación dramática aún la estamos descubriendo; es algo así como reunir un collage de pensamientos, imágenes y reflexiones que, en su momento, encontrarán un orden más claro. Acepto que fue precisamente el aburrimiento de un día quieto lo que me permitió integrar mejor este concepto, o al menos acercarme a lo que significa para mí.

En relación con el entrenamiento de cuerpo dispuesto, y desde mi cansancio, me pregunté qué podía hacer con el cuerpo que hoy tengo, no con el que deseo tener. Decidí acostarme entre cobijas en el piso del balcón. Miré el azul del cielo. Desde allí inicié un ejercicio somático: movimientos nacidos desde la respiración, casi imperceptibles. Luego reduje aún más la acción, concentrándome en la minucia de mover apenas unos dedos. Nada más.

Habitaba la quietud mientras sostenía breves apneas, intentando no dejar de mirar el cielo. Esa mirada hacia afuera me anclaba, porque cuando la percepción se dirige demasiado hacia el interior existe el riesgo de olvidar el entorno. El ejercicio se convirtió en un diálogo entre lo kinestésico y lo visual: sentirme por dentro sin perder la referencia del afuera.

Sé que puede parecer un trabajo suave, incluso mínimo. No sé aún qué tan esencial sea para la escena o para el desarrollo técnico. Pero sí sé que me permitió profundizar en la percepción del instante. Me ayudó a reconocer el estado real de mi cuerpo y a no violentarlo. Fue un entrenamiento de honestidad corporal.

Es todo lo que mi cuerpo enfermo podía dar.
Es todo lo que hoy pude entregar.

Algo pequeño, mínimo, sencillo.
Pero en sí mismo, sustancial y valioso.

Febrero 20 del 2026: el ensayo de verte nuevamente

La gripa sigue invadiendo mi cuerpo. Estoy débil, extremadamente cansada. Pese a ello, después de cumplir con las responsabilidades del día, fui al ensayo con Daniel Baena. Le conté cómo me sentía, pero también le dije que estaba dispuesta a hacer lo que pudiera con lo que tenía.

El ensayo hoy no fue físico. Comenzamos estructurando las escenas que tenemos hasta ahora, nombrándolas, imaginando posibles nuevas. Daniel me mostró un escrito suyo sobre lo sublime. El suyo sonaba más amoroso que el mío. Fue bonito escucharlo. Sentí que habitábamos la misma pregunta desde lugares distintos.

En algún momento comenzamos a hablar de nuestras maneras de amar. De las razones. De las historias familiares. De cómo amábamos antes y cómo amamos ahora. Y apareció la pregunta: ¿eso es amor?

Yo le dije: tengo fe en que no. Espero que el amor sea algo mucho mejor que nuestros actos de egoísmo.

Con la poca energía que nos quedaba, empezamos a jugar. Propuse un juego de roles: yo le preguntaba qué haría si yo fuera esa persona amada. Luego nos levantamos. Daniel puso dos sillas en el espacio y dijo: estas dos sillas, sí o sí, estarán. Cómo, no lo sabemos todavía, pero empecemos por darles un lugar.

Nos sentamos. Le propuse una dinámica: hagámoslo de espaldas. Cierra los ojos y piensa que la persona que vas a ver es alguien a quien sientes que no puedes volver a ver, aunque quisieras. Alguien que sabes que pertenece al pasado.

Las sillas quedaron diagonales y un poco alejadas. Daniel indicó cuándo voltearnos; yo indiqué cuándo levantarnos. Dimos cuatro pasos sin abrir los ojos. Sentí su presencia frente a mí.

—Abre los ojos —dije.

Nos vimos.

Nuestra reacción fue sonreír. Reírnos incómodamente. Mirarnos con una mezcla difícil de nombrar: la alegría de tenernos frente a frente y, al mismo tiempo, algo desagradable. Ternura e incomodidad. Felicidad, miedo y nostalgia.

Fue la primera vez en nuestros ensayos que apareció una sonrisa completamente sincera. Se nos aguaron los ojos. Sonreímos. Sostuvimos la mirada.

—Se apaga la luz —dijo Daniel—. Corte.

Nos reímos mutuamente y dijimos: ¿qué fue esto? Esto es más fuerte de lo que pensamos. Era la primera vez que jugábamos a vernos con esas personas, y quedamos sorprendidos por nuestras propias reacciones.

Definitivamente es una escena. Nació del juego. Nació de hablar. Nació de fantasear. Nació de ensayar una vida que quizá nunca suceda.

Ensayé verte, querido xxxx, y comprendí lo agri dulce que sería: la mezcla entre satisfacción y desagrado. El teatro me permite ensayar lo imposible e integrar ese imposible como imagen, como cuerpo, como memoria anticipada.

Hoy mi ensayo fue ensayar un encuentro que tal vez nunca suceda.

Febrero 21 del 2026: La dirección

El día. Los roles

Hoy decidí hacer un cambio en la manera de empezar el ensayo en el circo. Llevé casi todo absolutamente preparado. Me propuse avanzar, pasara lo que pasara, y dar lo mejor de mí a pesar del malestar físico.

Lo que pudo haber sido un ensayo débil, porque faltaron algunos y hubo ciertos incidentes con el tiempo, terminó rindiendo. Funcionó. Y me di cuenta de algo importante: no debí tener miedo a pedir colaboración, a animar, a generar motivación, a corregir y a dar con exactitud mis direcciones.

Antes me costaba. Me acomodaba a lo que iba viendo en el ensayo, sorteando según las circunstancias. Esta vez no. Esta vez llevé todo listo y, desde esa estructura, pude habitar el caos y los cambios según lo que iba sucediendo. Y funcionó.

La dirección me está enseñando a no tener miedo de exigir, a pedir con respeto, a motivar incluso cuando soy yo quien quisiera ser motivada. Dirigir es dar, dar de forma abundante. Y aunque implica una gran entrega, siento que he aprendido muchísimo. Verlos actuar, bailar y realizar sus escenas me genera una gratitud profunda y una felicidad genuina.

Más temprano, antes del circo, que fue el último ensayo del día, tomé clase de House. Disfruté bailar al sol, en buena compañía y con buena música. Tenía gripa y malestar, pero me sentía feliz. Es un espacio que valoro mucho.

Luego fui a dictar la clase de dúo que comparto con Daniel S. Al final, algunos alumnos se acercaron a agradecer y a decir que la información les había servido. Lo tomé con tranquilidad, como algo normal. Pero ahora, al hacerlo consciente, me llena de una felicidad enorme.

Qué bonito es dar. Qué bonito es dar con amor y con el deseo genuino de que el otro mejore, aprenda y, en realidad, aprendamos mutuamente.

Reflexiono que hoy fue un día hermoso y vale la pena recalcarlo y escribirlo. Fue un día que me enseñó a corregir y corregirme, a admirar y admirarme, a observar, a preparar y a no tenerle miedo al caos cuando estoy lista para enfrentarlo.

7 min de cuerpo sin golpes

Aproveché que mis vecinos no estaban e hice mi improvisación en el balcón. Miraba el paisaje, sentía el frío del lugar y me movía con el riesgo de quien está al borde de un abismo. Suave, muy suave. No podía haber error. El error es peligro. Entonces generé un espacio seguro y tranquilo, un cuerpo sin golpes, en el frío, entre las luces de la noche de este sábado, ante la ligera baranda que separa el piso del vacío.

Suave fue mi ejecución.

¿Será que convivir entre el equilibrio del riesgo y la seguridad es una facultad normal del día a día? Vivimos entre riesgos, sobre vacíos, sosteniendo un cuerpo que se mueve confiando en que todo estará bien.

Febrero 22 del 2026: en la ventana de mi cuarto

Hoy es domingo. Trabajé en unas fotos para una marca de ropa y fue un día largo, pero bastante productivo y feliz. Sigo indisputada de salud y el movimiento me costó mucho.

Antes de dormir admito que estuve bastante tiempo viendo el celular, con una cierta ansiedad provocada por una nueva “aparición” en mi vida. No deseo profundizar ni dar nombres; solo quiero registrar que es alguien de mi pasado y que su presencia ha despertado una buena dosis de ansiedad. Esa ansiedad viene combinada con evasión: ver redes sociales, scrollar sin conciencia, sobrepensar.

Recordé que no había hecho mi práctica de cuerpo dispuesto. Pero el simple hecho de pensar en levantarme de la cama me generaba malestar. Así que decidí no hacerlo de la forma habitual. Si el cuerpo pide estar en cama, se le entrega; pero ¿por qué no explorar en la cama también?

Me quedé sentada, con la ventana abierta, mirando hacia afuera, y desde allí comencé.

Moví las partes que tenía libres en la cadencia del cuerpo sin golpes. Puse una alarma inicial de diez minutos, pero las reflexiones que surgieron me llevaron a extender la sesión a treinta. Durante el cuerpo sin golpes, mi mente puede tomar sus ideas, miedos y pensamientos y volverlos más lentos; adquieren un orden distinto.

Seguí moviéndome y lo acompañé con la voz. Me hablaba a mí misma y hablaba al mundo, intentando comprender mi sentir y el porqué de mi evitación. La regla era clara: no golpear. Si golpeaba, frenaba todo (el cuerpo y la voz) y luego continuaba.

Diez minutos no fueron suficientes. Necesité el triple para poder descansar un poco, para desactivar ese “modo avión” que se genera ante cambios inesperados, ante el despertar de inseguridades, miedos, fantasías y sueños.

Una palabra que se repitió mucho durante estos treinta minutos fue autoengaño. Considero que autoengañarse es demasiado fácil. Lo he hecho múltiples veces: he soñado y he querido que la realidad sea distinta solo porque yo lo deseo.

Hoy no quiero eso. No quiero generar fantasías en mi mundo real; por el contrario, deseo trasladarlas a donde pertenecen: al acto creativo. Tal vez, en la ficción, esos entresueños puedan flotar con mayor libertad sin distorsionar mi realidad.

Febrero 23 del 2026: El deseo

¿Será el deseo también amor?

No creo que sean lo mismo; sin embargo, son complementarios. ¿Para amar hay que desear? Y cuando amas, ¿deseas? ¿Hay tipos de amor y tipos de deseos?

Pensé en esto ahorita que estaba realizando 10 minutos de cuerpo sin golpes en mi espacio de entrenamiento de cuerpo dispuesto. Mientras me movía, después de un día en el circo, en entrenos, en cuadrar cosas logísticas para el show y de hablar con mi mamá y una gran amiga por llamadas...

Mi cuerpo comenzó a sentir: deseo.

El deseo de moverse lento, suave; tocarse, sentirse, sentir su alrededor.

Fue un momento especial, que mezcla lo suave y lo íntimo. ¿Será esto algo así como el eros?

A pesar de ser un momento importante y muy personal, confieso que sentí el deseo de tener compañía, el deseo de que fuera compartido y, al mismo tiempo, el temor de compartirlo.

A ver, me es difícil escribir esto, más sabiendo que alguien podría leerlo y que hablo muy desnudamente de mi vida, de mis pensamientos y de mis aconteceres en la búsqueda de este concepto: cuerpo dispuesto.

Hoy la cadencia de cuerpo sin golpes me hizo sentirme deseada, desear el momento, desear ese instante, desear sentir mi cuerpo. En realidad, me sentí plácidamente existiendo. Pero mientras acontecía, pensaba en qué iba a escribir después y si, de pronto, le colocaría filtros a mi experiencia, cosa que no tiendo a hacer.

¿Estaba mal sentir como me sentía mientras me movía? ¿Estaba mal desear?

Y no, sé que no estaba mal. Pero comentarlo, escribirlo y, en sí, aceptarlo, me genera miedo.

Y soy de las que piensa que el deseo no necesariamente se tiene que sexualizar, sino que más bien es ese algo que nunca falta en la vida de un ser humano. Y quiero creer que esta vez el deseo no lo sentí desde la sensación de carencia, sino desde ese algo que no falta, sino que ya está. Pues se siente placido, tranquilo.

El placer de moverse suavemente, improvisando, sin luz, con mis pies descalzos en este piso frío.

Pero admito que me siento avergonzada y vulnerable al hablar de temas como el placer y el deseo, llegando a la contradicción de describir lo que pasó al tiempo que no sé cómo escribirlo.

Además, me siento cuestionada por mí misma ante mis reacciones, miedos, vergüenzas, deseos, ganas, placeres. Hoy quedo con más preguntas que respuestas.

¿Qué hay en mí que se niega a desear?

O no, no es que me niegue a desear; tal vez se niega a compartir ese deseo.

¿Qué le avergüenza?

¿Qué le genera miedo?

Febrero 24 del 2026: el acto creativo es una mezcla de sentires

Hoy mi día constó de ensayos. El primero fue en la mañana, con mi compañero de circo. Practicamos una dinámica más hacia la acrobacia y el show. Tiene riesgo, entonces nos demoramos un poco en lograr algunos avances; igualmente, unas cargadas no salieron de una vez, pero se vio el progreso.

Ensayar no siempre se muestra como un acto productivo inmediato. Con la madurez comprendes que crear y probar cosas es como un juego; que es válido el error, que está bien que no siempre salgan las cosas, que lo divertido es probar e intentar. Aquel que ensaya pensando que, sí o sí, se deben sacar las cosas ya, se aburrirá fácilmente e igualmente se frustrará. Uno ensaya para fallar, para mejorar, para vivir el proceso. Habrá cosas que salgan más rápido y fácil; otras necesitarán más espacios y más confianza.

El segundo ensayo fue con Daniel Baena. Mientras le hablaba algunas anécdotas sobre el circo y sobre el acto de dirigir y, en sí, chismosear de la vida misma, le propuse un ejercicio de calentamiento-exploración.

Daniel tuvo un primer rol de base. Yo colocaba una parte de mi cuerpo y le daba peso; seleccionaba una sección (el pecho, el hombro, el brazo, la pierna, la espalda, la cabeza...) y podía apoyar cualquier parte como quisiera. Daniel debía acomodar su cuerpo para evitar que mi peso le ganara o que alguno de los dos se lastimara. Obviamente, yo medía qué tanto peso podía dar y qué tanto riesgo podía generar. De esta forma hay un rol de “apoyarse” (la persona que se apoya en el otro o da peso) y otro de adecuarse. Luego cambiamos de rol y, al final, los roles se disolvieron: los dos éramos base o “apoyador”.

Durante todo el ejercicio hablábamos. Se sintió todo muy natural. Le chismoseaba la vida, mis frustraciones y miedos, mis quejas; o, con humor, comentaba anécdotas. Daniel respondía, aconsejaba, opinaba y, al mismo tiempo, los cuerpos seguían ejecutando y creando imágenes, apoyos y cuidados.

Cuando terminamos le dije: “¿Te acuerdas del primer ensayo? Ese día no te era fácil seguirme mientras hacíamos espejo de calentamiento. Hoy hicimos algo lleno de riesgos y hablamos con una naturalidad absurda mientras nuestros cuerpos ejecutaban al mismo tiempo”.

Hemos avanzado. Se nota el proceso. Nos estamos escuchando más. Nuestros cuerpos se han empezado a leer mutuamente.

De esta exploración salieron imágenes que nos gustaron. Entre ellas, una donde estamos los dos en desequilibrio y nuestras cabezas están encontradas. Esa imagen fue muy poderosa, pues la volvimos orgánica: la llegada a esa forma era un vacío de confianza donde la mínima duda sería riesgosa. Algo así como la prueba de confianza de caer de espaldas y que alguien te agarre, pero al revés, de frente.

Pensamos que esta escena conectaría con una imagen que apareció en una exploración de otro ensayo, pero que no habíamos retomado. La acción es una “huida” donde se siente un bucle: yo corro hacia una dirección, pero rápidamente Daniel me frena desde mi cadera; corro hacia la otra dirección y Daniel me frena del brazo. Se siente como una carrera sin final para mí. Hoy medimos cada paso para darle más exactitud y, bueno, en realidad siento que, aunque son “baby steps” y lo que tenemos es algo así como un collage de ideas, un collage de momentos (y aún no sabemos cómo unirlos), la misma dinámica va desglosando el cómo.

Es bonito notar que ensayar Daniel Baena y yo es reírnos, explorarnos, jugar, sorprendernos, cansarnos, agotarnos, cuestionarnos.

Desde el hacer, reflexiono que el acto creativo necesita libertad y estructura. Como cuando jugamos: hay unas reglas, pero lo que sucede dentro del juego es incierto, y eso es lo divertido. Hay ensayos donde uno avanza un montón y otros donde uno profundiza o encuentra un “momento” que, aunque es corto, se revela y es importante. Crear no es lineal. Siempre algo se descubre, algo llega o algo se profundiza y cobra más sentido.

Crear

Crear no es un acto neutral; es placentero, disruptivo, conflictivo y, al mismo tiempo, genera soluciones. Crear es una mezcla de sentires.

Crear es la manera en que he podido encontrar orden a esta mente que tiene tantas ganas de comprenderse.

Crear es un estado de cazador intuitivo; el estado de un niño que juega mezclado con el adulto que sabe estructurar y ordenar. Crear es una disposición a lo no comprensible, a lo incierto, y darle orden y sentido sin negarse mutuamente.

Y hablando específicamente del acto de crear esta obra... confieso que Daniel Baena y yo nos estamos gozando esta creación, al tiempo que nos genera conflicto; de esos conflictos buenos, de esos que te cuestionan, que te ponen a actuar, a pensar, a revolcarlo todo.

Febrero 25 del 2026: no sé qué hacer

Hubo un cambio de última hora en el circo. Uno de los chicos que estaría en escena me canceló. Me sentí frustrada porque esto me pone a resolver situaciones que me incomodan y que no deseaba tener que asumir. Por esta razón, escribir esta bitácora corporal hoy me cuesta mucho; tengo la mente en otro lado, en una mezcla de pensamientos y frustraciones.

No obstante, hay algo, aunque ligero, que me dice que todo estará bien, que todo tiene su razón. Sin embargo, por ahora sigue ganando la voz de la frustración.

De mi entrenamiento de hoy quiero rescatar algo que sucedió trabajando con Daniel Salazar. Estamos haciendo *partnering* contemporáneo y, más que describir los ejercicios, quiero destacar que hoy sentí que cada vez comprendemos mejor nuestros cuerpos. Eso facilitó la improvisación, la creación y las dinámicas con riesgo. Pudimos disfrutar y dejarnos sorprender por lo que surgía, y creo que fue algo mutuo.

Nuestros cuerpos tienen cada vez mayor confianza y disponibilidad. Y aunque siempre hay más cosas por explorar, mejorar y probar, es muy bonito tener estos espacios compartidos de entrenamiento, espacios que me gustan y que aprecio profundamente.

Compartir el conocimiento, probar cosas, jugar con otro, retarse mutuamente solo por el placer de aprender y ensayar es un lujo. Y la verdad, me alegra encontrarme en el camino con personas que valoran esto también.

Y por lo demás, mañana resolveré lo del circo. Mañana veré qué solución aparece. Mañana confiaré en que las cosas tomarán el orden que tengan que tomar, porque aquello que se sale de mi control no lo puedo forzar.

Febrero 26 del 2026: Un día para arreglar lo inesperado

Hoy mi día consistió en algunos entrenos y, además, en solucionar cosas del circo.

Entre lo que se tuvo que resolver estuvo una situación con el autor intelectual del show, es decir, quien se soñó todo esto. Para resumir: al final se pudo solucionar. Pero es interesante cómo los conflictos, sí o sí, llegan sin buscarlos y, en vez de huirles (reacción que suelo tomar y que, por mi posición como directora, no puedo permitirme así como así), me ha tocado quedarme, frentear, dialogar, ceder o explicar.

En fin, creo que estoy aprendiendo a quedarme cuando las cosas son incómodas, más en estos espacios laborales que en mis vínculos amorosos. El arte es la relación donde estoy más comprometida, donde, aunque se torne incómodo, no puedo huir. Me toca aprender a afrontar los conflictos, los malentendidos con los otros, sortear las situaciones y buscar maneras de manejar mis emociones para evitar que, aunque haya razones para responder con rabia, no lo haga; que, aunque haya situaciones densas, pueda aprender a refrescarlas; en fin, ceder y negociar.

De pronto, la disposición es también eso: ir más allá de la incomodidad, afrontar los conflictos humanos normales y aprender a estar tranquila y soltar.

Hoy fue un día de arreglar cosas que no sabía que tocaba arreglar.

Hoy fue de esos días en los que supe que había un enredo más grande de lo que pensaba y que había que tomar frente, apagar el carbón y, si es necesario, agachar la cabeza y entender que ceder por momentos también está bien.

El arte es mi vínculo más seguro, pero eso no significa que no exista el conflicto ni que no me haga tambalear. Por el contrario, al ser tan seguro, me obliga a afrontar.

Cuerpo dispuesto es también disponerse a afrontar lo inesperado. Es también afrontar lo que no queríamos arreglar, pero sucedió.

Y hablando del entreno de hoy: hice una parte más acrobática, explorando formas de acrobacia para la danza. Traté de disfrutar lo más posible ese espacio, a pesar de la frustración.

Amar una pasión significa aprender a decidir esa pasión pase lo que pase, aun en lo incómodo.

Febrero 27 del 2026: mientras veo la luna

Mientras veo la luna describo un poco del día de hoy.

A causa de que tenía un show en la tarde, no podía realizar mi ensayo con Daniel Baena en esos horarios. Pero lo que hicimos fue madrugar y llegar a la Débora Arango a ensayar antes de que Daniel dictara clase.

Empezamos con el calentamiento de colocar pesos en el otro, mientras le comentaba cosas del día a día. Cada vez es más natural para nosotros realizar estos ejercicios de riesgo mientras lo cotidiano se adentra, como comentarnos los chismes de los días que han pasado al tiempo que el cuerpo ejerce movimientos, riesgos y exploraciones.

Después pasamos al ejercicio que llamaremos: roles de experimentación. Un rol A experimenta y se concentra únicamente en eso, y el rol B también experimenta, pero mantiene una conexión con el otro siempre por medio de una parte del cuerpo (sin estorbar, sin atrofiar, sin buscar guiar al otro). Durante ese ejercicio, mientras mi rol era el rol A (el explorador), cogí mi bitácora y le leí lo que había escrito ayer, mientras seguía en movimiento, para que más o menos él comprendiera lo que fue mi sentir después de la conversación incómoda de anoche, mientras Daniel Baena asumía el rol B (el explorador que siempre mantiene una parte unida al A).

Cuando terminamos me dijo: se siente como cuando uno está lavando platos y le está contando su día a su pareja. Y yo le dije: es cierto, este tipo de conversaciones lo hacen sentir a uno como si tuviéramos un espectador de nuestras vidas, como si hasta lo más simple lo supiera otro mientras la vida continúa, mientras sacamos la ropa de la lavadora o terminamos de servir el desayuno. ¿De pronto eso será el amor? (Otra pregunta sin respuesta).

Después nos pusimos a hacer cada una de las partituras. Hoy las retomamos y eso fue necesario porque todas tienen complejidad. Un mínimo error o mala lectura es una falla visible, pues todo es muy exacto y muy milimétrico. Sin embargo, vi el avance. Nos grabamos y veo cómo el cuerpo de los dos ya se escucha más, ya la partitura está más adentro de nosotros que hace unas semanas.

Finalizamos con la partitura de sillas. Debo admitir que esta partitura me genera un colapso emocional que no comprendo. Debo aprender a sostenerla en la agilidad y en el estrés un poco más antes de frustrarme.

¿Qué será lo que me frustra? ¿Qué será lo que me genera tanta impotencia? ¿Por qué mis gestos y los gestos de Daniel, después de colocarles velocidad, encienden en mí la veracidad de una ansiedad que me hace colapsar la partitura?

¿Qué verdad está saliendo de ese cuerpo? ¿Qué verdad le está colapsando a mi personaje (o a mí)?

¿Será Mariana la que se afecta? ¿O será el personaje el que se colapsa?

Aprenderé a sostener un poco más esa frustración. No obstante, es parte de la escena que ocurra el colapso. En realidad, es casi inevitable, hasta un poco en contra de mi voluntad.

Qué curioso, esta obra me está moviendo bastante. Tal vez sea una buena señal. ¿De qué sirve el acto creativo si no me modifica? ¿Si no me desmantela y me reconstruye? ¿De qué sirve crear si no me genera cuestionamientos, si no me incomoda?

No quiero pasar por el acto creativo limpia. Quiero ensuciarme. Quiero vivir todo lo que conlleva.

Febrero 28 del 2026: un cuerpo en fiesta

Hoy fue un sábado lleno de movimiento, como casi todos los últimos sábados. Empezó el día con una clase de House en Parques del Río, seguido de dar clase de dúo contemporáneo junto a Daniel S, y después ir al circo a continuar ensayos y planeaciones.

Al ser el último día del mes, y con el deseo de relajarme un poco después de este mes tan movido y lleno de cambios, fui con amigos a una fiesta de House en la noche; algo que normalmente no hago, pues salir de fiesta es un esfuerzo físico para mi cuerpo que no me gusta exponer mucho. Pero, aprovechando que irían chicos del colectivo de House, y que Daniel S, que también estuvo en la jornada larga del día, también iría, pensé: ¿por qué no?

Un cuerpo en fiesta, rodeado de personas que le generan confianza, es distinto al cuerpo cotidiano. Es un cuerpo desinhibido, que desfoga sus preocupaciones al ritmo de la música y de los cuerpos en colectivo disfrutando. Al ser un ritmo electrónico, pone a nuestro sistema nervioso en un estado un poco hipnótico, o al menos así lo sentí en mí.

No tomé más que unos sorbos de cerveza y un gin and tonic, y duramos celebrando hasta las dos de la mañana. Durante la fiesta analizaba mi cuerpo: sentía como si mis músculos, a pesar de estar cansados, desearan ir al beat de lo que mi ambiente me proporcionaba. Era una sensación de que no importaba mucho lo que pasara, y que aunque estaba rodeada de personas, me sentía particularmente tranquila de bailar y moverme como yo deseara. Mi cuerpo estaba en una disposición de gozo y de tranquilidad.

Me genera bastante curiosidad el cuerpo en las fiestas. Son cuerpos que encuentran un lugar para desahogarse. En mi caso, y en el de muchos artistas, podemos lograr estos espacios sin la necesidad de estar en una fiesta; pero para otros, a veces es el único lugar para lograr esa sensación de soltura y expresión.

Yo estaba muy cansada, pero me dije a mí misma que disfrutaría ese momento. Que bailaría sola o acompañada. Que no necesitaba más que la buena música y la buena compañía. Que a veces es necesario darle al cuerpo un espacio así.

Y pues, para mí es extraño, no es algo que haga mucho, pero acepto que la fiesta también es parte de una buena existencia.

Marzo 01 del 2026: observar, compartir, componer y desahogar

Me levanté un poco más tarde de lo normal, a causa del traspaso del día anterior, más o menos a las nueve de la mañana. Tenía la mañana libre y la utilicé para ordenar mi casa y relajarme un poco, pues a las cuatro de la tarde me encontraría con Daniel Baena para ver una obra de teatro musical para niños (como forma de inspiración para nuestra creación, y también porque el compartir hace parte de la cocreación, más cuando nuestra obra habla del amor).

Yendo hacia el lugar, en la moto en la que iba, miro a un lado y veo a lo lejos un rostro conocido. Un rostro con una sonrisa, disfrutando y compartiendo con sus amigos. Un rostro que no veía hace ocho meses, más o menos. El rostro que inspiró muchos momentos de la obra, pues nuestro vínculo fue particularmente intenso y significativo.

Me quedé quieta, sorprendida, con unas ganas increíbles de acercarme, y al mismo tiempo con la certeza de que lo mejor era no hacerlo. Tan cerca y tan lejos al mismo tiempo. Sentí un agridulce en el pecho: la felicidad de verle feliz, y el amargor de saber que ya no hace parte de mi vida, pues yo también decidí que así fuera.

Le conté a Daniel Baena, porque normalmente usamos como insumo anécdotas, situaciones, pensamientos, sueños y conversaciones para la creación de nuestra obra. Tomamos como sustrato nuestras vidas mismas para poetizar algo que puede parecer tan abstracto como el amor o el no-amor.

Después de ver la obra infantil y caminar un poco por la feria del libro, nos sentamos a escribir la composición lumínica para el circo. Y finalizamos charlando un poco sobre lo que significa asumir un rol de dirección.

La luna estaba llena. Daniel tuvo que irse más temprano que yo, y yo, aún afuera, entré a una reunión general con los del circo. Mientras observaba la luna y hablábamos de decisiones sobre el curso de la obra, observaba en tercera persona ese momento: el cansancio, el compartir, las decisiones difíciles y otras más fáciles de tomar, el rostro que observé hoy, la luna.

Llegué tarde a mi casa y realicé diez minutos de cuerpo sin golpes para poder disponerme a escribir, ya que necesitábamos empezar algunos diálogos para nuestra obra, y retrasar más esa escritura sería un problema para nosotros.

Me senté. Cuerpo sin golpes me ayudó a darle un poco de orden a lo sucedido en el día, a lo movido de toda la semana, a la sensación de ver aquel rostro sonriendo a lo lejos. Y escribí cuatro conversaciones posibles.

Aquellas conversaciones fueron inspiradas en momentos que he vivido: discusiones sencillas pero profundas de lo cotidiano, y entre ellas algunas que me recordaron a aquel rostro que vi sonreír hoy.

Qué agri dulce es la existencia. Crear nos enfrenta a ver las sombras y las luces de todos los aspectos de nuestras vidas. Alegrarme por la felicidad de otro con quien en su momento nos hicimos felices, pero también profundamente infelices; usar las memorias de un vínculo para poder darle voz a muchos que también han sentido lo mismo que yo.

Hoy fue un día para observar, compartir, componer y desahogar.

Marzo 2 del 2026: Focalizarse

El entreno de hoy de Cuerpo Dispuesto fue junto a Daniel S.

Comenzamos hablando. Daniel me está ayudando con lo técnico de las luces del circo, así que le mostré parte de los documentos e ideas que había conversado el día anterior con Baena. Luego empezamos a calentar mientras continuábamos la conversación.

Inicialmente, Daniel S. permanecía más quieto. Yo, en cambio, hablaba mientras me montaba, me colgaba y lo usaba como apoyo físico mientras conversábamos sobre nuestros procesos en la dirección. En algunos momentos yo también me quedaba quieta, pero él no entraba en la misma dinámica corporal que yo estaba proponiendo de manera espontánea.

Entonces le dije: nuestra conversación es muy interesante; mi propuesta es que no la cortemos, sino que hagamos un ejercicio de exploración que traigo, permitiendo que la conversación continúe.

Llamé al ejercicio “Entradas y salidas”.

La propuesta consiste en que ambas personas entren y salgan mutuamente del cuerpo del otro. Es una lectura fina donde no hay un rol específico: los dos proponen y los dos responden. Funciona como una conversación corporal con riesgo (apoyos, acrobacias,

manejos, cambios de peso), mientras al mismo tiempo sostenemos una conversación hablada. Es decir, una conversación verbal y corporal simultáneamente.

Luego le pregunté a Daniel qué ejercicio tenía él como propuesta. Me dijo que, casualmente, era algo muy parecido: mismo principio corporal, distinto nombre y sin incluir la conversación hablada. Al reconocer esa sincronía metodológica, decidimos realizar el ejercicio sumándole la dimensión verbal.

La exploración duró aproximadamente 20 minutos. La conversación no se cortó por el movimiento, salvo en momentos breves de análisis o pausa para pensar la respuesta (algo que sucede tanto en quietud como en movimiento).

Aparecieron figuras complejas y de alto riesgo, pero se sintieron orgánicas y tranquilas. No hubo tensión innecesaria en el cuerpo; por el contrario, hubo una disposición de escucha y reacción muy activa.

Algo importante: recuerdo con nitidez los temas de la conversación. El ejercicio no me hizo perder el foco; al contrario, me focalizó. Es como si el cuerpo conectara la conversación desde dos vías: el lenguaje verbal y el lenguaje corporal. El riesgo activa la presencia: el cuerpo sabe que no puede distraerse porque puede ser peligroso. Además, hablábamos de temas que realmente nos interesaban, lo cual reforzó la escucha.

Reflexión

Este estado de disposición fue posible gracias a la presencia del otro. En el ensimismamiento puede aparecer el sobrepensamiento, la dispersión, la rumiación o la repetición mecánica del movimiento. En cambio, el otro introduce variación, obliga a escuchar, a cambiar de idea, a reaccionar y a disponerse.

Confirmando, además, que Cuerpo dispuesto es también un concepto profundamente relacional.

Finalizamos el entreno retomando algunas formas de ensayos anteriores y sumando otras surgidas durante la exploración. A partir de allí construimos una partitura corta y concreta, pues soy partidaria de que hay que mezclar lo explorativo con lo estructural. La integración de ambas cosas ayuda a incorporar la técnica en el cuerpo.

Marzo 3 del 2026: nuestra primera testigo

Llegué mojada al ensayo con Daniel Baena, llena de pensamientos rumiantes y una rabia concentrada en mí a causa de un irrespeto por parte de una persona que hace parte del circo, personaje del cual ya he hablado en complicaciones anteriores.

Mojada, enferma, con rabia y triste, me senté a esperar en la biblioteca a Baena. A mi lado había un personaje que me recordaba la rabia de ese instante y, al mismo tiempo, poetizaba todo a su alrededor. Algo así como un guiño de la vida hacia mis frustraciones, como si la

vida se burlara y poetizara al mismo tiempo mis anécdotas y situaciones. Era un hombre con un saxofón, acostado sobre una cuerda floja, y a su lado reposaba un monociclo. Aquel cirquero musicalizaba la tormenta que sucedía en Medellín. Aquel hombre le daba una atmósfera melancólica e irónica a mi tristeza mezclada con rabia.

Yo observaba la lluvia y escuchaba el saxofón con mis ojos llenos de lágrimas a punto de salir, pero que nunca salían. Pensaba en el aprendizaje que estaba viviendo, la lección de la vida hacia mí para tener la valentía de decir no, para enfrentarme a aquellos “monstruos” que en realidad no son tan grandes como a veces pienso. Para saber lidiar con personalidades complejas sin perderme el respeto a mí misma, aunque quisiera colapsar y explotar; pero no, no puedo, no debo y no quiero eso.

Daniel Baena llegó justo en ese momento. Me vio y me preguntó qué me sucedía. Vio aquella escena casi cinematográfica: yo observando la lluvia con tristeza, con un pañuelo en los ojos, cansada y preocupada; a mi lado, un hombre acostado en una cuerda floja tocando el saxofón.

Le respondí con el nombre de la persona, alguien que él ya ha escuchado nombrar varias veces por situaciones complejas. Daniel reaccionó con firmeza. Me dijo que no debía dejar que me pasaran por encima, que tuviera criterio, que si era necesario decir “es él o yo”, lo dijera, y que si todo se tenía que ir a la mierda, que se fuera, pero primero mi dignidad.

Yo, aun observando la lluvia y escuchando el saxofón, le respondí que lo sabía, pero que no quería. Que no entendía por qué tenía que lidiar con los caprichos de un adulto. Y que mejor viniera, me saludara y me brindara un abrazo; que de pronto los consejos vendrían después. Y así hizo.

Seguidamente, entramos a la biblioteca y le expliqué lo que sentía con más precisión. Le comenté que me gustaría que una escena de nuestra obra tuviera algo de esto que estaba sucediendo, para poder plasmar en imagen esta sensación que siento y que, como él me ha contado, él también ha sentido muchas veces. Esa sensación de cuando el vaso está a punto de regarse, pero todavía no se ha regado. Esa tensión fuerte y grande que aún no es caos, pero que lo será, y solo sientes la premonición de algo que ves inevitable y que te colapsa sentirla acercarse cada vez más.

Entre las cosas que le confesé, le dije que tenía miedo, miedo de mí. Él me preguntó por qué y yo le expliqué que quería reaccionar bien, que no quería formar una discusión emocional, que quería ser profesional. Y que esta tensión me recordaba algo que ya había sentido antes, por ejemplo, con mi mamá.

Le conté la pelea que tuve con ella el 31 de diciembre del año pasado. Mi reacción corporal, el momento tan fuerte y tan difícil que las dos vivimos. Le describí mi estallido, situación que me hace sentir vulnerable y con vergüenza. Daniel B, al escucharme, me comentó que todo esto que le estaba diciendo tenía que estar en la obra de alguna manera.

Por esto, mientras me desahogaba sobre la anécdota con mi mamá, que al final también era el desahogo sobre el susodicho del circo y muchas otras cosas más, Daniel B escribía. Y así nació un texto. Un texto para nuestra obra.

El ensayo continuó y empezamos con la partitura corporal de las sillas mientras manteníamos la conversación sobre lo de mi mamá. Durante ese momento apareció una amiga de Daniel B y lo saludó. Él continuaba haciendo la partitura mientras le brindaba un hola y una sonrisa, y después siguió la conversación conmigo. Entonces ella se sentó y nos observó hablar y hacer la partitura.

Cuando terminamos, nos dimos cuenta de que pudimos sostener la partitura más tiempo que otras veces, y que había sido gracias a conversar, ya que mi cuerpo pudo calmarse un poco y mantener la partitura sin colapsar emocionalmente.

Daniel B me presentó a su amiga. Aquella chica venía toda de verde: su ropa era verde, su maquillaje era verde, sus pastas con aguacate eran verdes. Y ella nos dijo: “wow, sentí muchas cosas al verlos”.

Entonces Daniel B le preguntó a ella: Ele, para ti ¿qué es el amor?

Y de ahí nació toda una conversación entre los tres. Le explicamos que estamos en un proceso creativo, que el tema es el amor y que por eso vio una pequeña parte de lo que estamos creando.

Durante el ensayo le mostramos el resto de las partituras. En todas ellas opinó o nos describió qué sintió, qué pudo observar o con qué conectó. En un momento yo me levanté y le conté la historia de los abrazos, los abrazos que sucedieron con XXXX. Daniel B y Ele me observaban hablar y hacer gestos propios de los abrazos, y cuando terminé me dijeron: “esto tiene que ir en la obra”.

Algo que no estaba planeado, pues yo solo compartía aquella anécdota de aquellos dos abrazos. Pero Ele, nuestra primera espectadora, dijo que cuando hablé de aquellos abrazos, mezclados con el movimiento, ella podía sentir el amor y el desamor al mismo tiempo confabulados. Que aquella mezcla era tan sincera que le parecía valiosa e hipnotizante. Así que ahora, de alguna u otra manera, esto irá en la obra. Cosa que me genera temor, pues aquellos abrazos hacen parte del baúl de mi intimidad.

Hoy martes tuvimos nuestra primera testigo. Nuestra primera espectadora inicial que comentó y vio nuestro trabajo. Y entre sus comentarios resaltó constantemente que nuestras partituras le hacían sentir muchas cosas: de aquellas que revuelven el estómago y no comprendes por qué, de aquellas que te hacen sentir calor en el pecho o una punzada fuerte mientras observas.

Y eso que ella dice, en realidad, es nuestro mayor deseo. No queremos mostrarnos y ya; queremos dar, comunicar, entregar ese no sé qué que solo el arte puede brindar.

Gracias a aquella chica toda de verde, nuestra “hadita”, como la llamamos por la pinta que tenía, llegamos a un ensayo explorativo y expositivo bastante enriquecedor.

De la bitácora de hoy, puedo resumir que hoy fue el día de conocer a nuestra primera espectadora. Y además el nacimiento de otra escena que no estaba contemplada.

Todo y todos
son sustrato para la creación.

Marzo 4 del 2026: la obra por encima del individuo

Hoy quiero hacer una reflexión personal sobre las obras.

Existe una creencia de que la creación, la dirección o, en general, toda actividad que implica sostener una obra, tiene como fin un resultado personal.

Y yo no creo eso.

Las obras me han enseñado a ir más allá de mí misma. Me han mostrado que lo más importante no es “Mariana”, y que esta podrá pedirme mucho más de lo que, a veces, deseo entregar.

A veces la obra nos pedirá agachar la cabeza cuando el ego nos grita: pelea, defiéndete. Pero hacerlo podría dañar algo más grande que nuestra individualidad, entonces nos abstenemos.

Me han enseñado que importa más el colectivo, el proceso y el proyecto que mi propio nombre.

Que mi individuo está al servicio de algo mayor.

Y eso, muchas veces, es incómodo.

El amor al arte es, quizá, el vínculo más seguro y honesto que he tenido. Es la razón por la cual deseo ir más allá de mí misma.

El arte me ha obligado a madurar en momentos en los que quisiera quedarme estática. Me ha enseñado más que técnica: me ha enseñado a vivir.

El arte es una decisión.

Una forma de atravesar el mundo desde una mirada distinta.

Gracias, arte.

Qué gran maestro has sido para mí.

Me has enseñado sobre el dolor, el silencio, la lentitud, la paciencia, la resiliencia y la confianza.

Marzo 5 del 2026: escribiendo el día en que todo se rompió entre mamá y yo

Hoy fue uno de esos días donde muchas cosas no salieron como esperaba, pero sucedieron tal cual como tenían que salir.

Tenía el cuerpo agotado, pues esta semana comencé taller montaje en la universidad y ahora mis mañanas están llenas de entrenamientos; algo que me encanta, porque disfruto mucho el rol de ser dirigida. Sin embargo, no puedo negar el cansancio que conlleva esta nueva responsabilidad.

Mil cosas por hacer, mil cosas por terminar, pero la mente la tenía tan desordenada que no sabía por dónde empezar. Debía escribir, presentar un parcial, comprar comida, limpiar mi hogar, bañarme, responder unas cuentas de cobro. En fin, el deber y el hacer eran los dos verbos de hoy.

Llegué a mi casa después de un día largo. Merqué un poco y me hice un snack rápido para luego presentar mi examen. Lo presenté y después le escribí a mi mamá. Ella, de una manera muy amable y dulce, me dice que comprará una boleta VIP para mi show (Circo Kabaret); que, aunque no podrá estar, quiere hacerlo de manera simbólica para traer abundancia y apoyo a mis proyectos.

Ese momento fue muy lindo para mí, y por eso supe que hoy debía escribir el diálogo del día en que mi madre y yo nos quebramos. Pues ahora nuestro vínculo está estable y tranquilo; y sentí que era el momento de tocar las fibras de ese día en que todo se dañó por completo, para poder reconstruirse.

Entonces continué con la segunda fase de la noche: darle orden a mi casa. Este ritual de limpiar antes de escribir o de hacer un entrenamiento de consciencia es bastante importante para mí, pues le da un primer orden a mi mente.

Y desde ahí, continué escribiendo el texto de mi mamá y yo, texto para la obra con Daniel Baena. Toda esta escena de la vida sucedió el 31 de diciembre del 2025 con mi mamá: un momento de caos y colapso mental para ambas. Fue un punto de quiebre en nuestro vínculo, donde ya no había para dónde más bajar. Donde no hubo más que aceptar que el vínculo estaba roto y que solo podíamos recoger cada una de las piezas y volverlas a armar.

Al terminar de escribir los diálogos sentí una sensación de querer llorar, pero no era capaz. Necesitaba el llanto, pero no me salían las lágrimas.

Por esto, puse una alarma: 10 minutos de cuerpo sin golpes, que luego se alargaron a 20. Hablé, me moví sin golpear y, en algunos momentos, golpeé (sin querer). No logré llorar, pero algo dentro de mí se pudo desahogar un poco. Algo dentro de mí lloró por dentro y, después de eso, pude dormirme.

Marzo 06 del 2026: entra el diálogo

Hoy, en el ensayo con Daniel Baena, empezamos a practicar uno de los diálogos que yo había escrito. Escogimos el primero: *Sueño*.

Ese diálogo lo escribí pensando en una conversación que tuve hace varios meses, en la que no me sentí vista ni escuchada por XXXX. Recuerdo que, en ese momento, mi mayor deseo era que XXXX me escuchara, y me sentía defraudada y triste, como si él fuera una persona despreciable por no hacerlo. No obstante, al escribir el texto, me di cuenta de que aquel personaje no era tan malo como yo creía y que el personaje que se supone que sería yo tampoco era tan bueno como yo pensaba. Los dos personajes se parecían mucho, eran más similares que distintos: los dos eran víctimas de sus necesidades y los dos no se sentían vistos ni comprendidos. En realidad, ambos se comunicaban desde canales distintos.

Quiero decir esto porque, con Daniel Baena, nos pusimos el reto de sabernos los dos personajes. A veces lo diría yo como el personaje A (que se parece más a la Mariana de esa conversación) y, en otros momentos, interpretaría al personaje B (parecido a XXXX). Aprenderme y encarnar los dos roles me llevó a una posición de comprensión. Me dije a mí misma, en forma de autoanálisis: la verdad, he sido esas dos personas; aquellos dos personajes habitan en mí y ninguno es ni bueno ni malo. Los dos cometen errores similares, los dos son igual de humanos.

Fue un golpe de humildad y también de perdón. Inconscientemente había tomado un rol de víctima ante esa situación del pasado; no obstante, también yo fui victimaria, también yo fui causante de dolor. Hacer este texto, y asumir el reto de hacer los dos roles, fue increíblemente revelador.

Para interpretar este texto, incorporamos unas cabezas y un silencio corporal inicial. Luego, al cambiar de rol, realizamos una acción física: derretirse en las sillas. Esa acción nace de un comentario que hace Baena durante la exploración:

“Es como una conversación en la cama, justo antes de irse a dormir. Se acuestan dándose la espalda y vuelven paisaje el cuerpo del otro ahí al lado”.

Su comentario nos hizo preguntarnos: ¿cómo lograr esa sensación de conversación en la cama si estamos sentados en dos sillas? De ahí nace la acción física de generar esa derretida. En realidad, es una acción extremadamente controlada y compleja, pues requiere una fuerza abdominal muy exigente y una gran flexibilidad de espalda para no caer rápidamente al suelo, sino hacerlo suave, tan sutil que el espectador se pregunte: ¿qué? ¿cómo llegaron ahí?

Esta es nuestra primera escena con diálogo en tiempo real y nos pusimos muchísimos retos: el reto del diálogo, el reto de sabernos perfectamente los dos personajes y hacer esa disociación, y el reto físico de la derretida, que en realidad es una especie de plancha invertida con arco de espalda.

Marzo 07 del 2026: los amigos

Como casi todos mis últimos sábados, mi día está lleno desde temprano hasta la noche. Y no lo digo como queja: es un privilegio poder hacerlo. Es un sueño ocupar mis días con movimiento, clases y ensayos. En realidad, soy bastante feliz con días así.

Entre las cosas que quiero rescatar de hoy, hay algo que me ha conmovido profundamente en estos días: mis amigos.

He notado, gracias a la experiencia, que los sueños se cumplen por la unión de muchas cabezas, por acciones múltiples de entrega, por personas que encuentran tanto placer en dar como en recibir. Y es en la amistad donde más he encontrado esa reciprocidad.

Porque entre los entrenos, los movimientos y los instantes de hoy, pude ver que es gracias a esos amigos, colegas y, en sí, a los otros, que la vida se siente más ligera y más feliz, incluso en medio de los compromisos y las obligaciones.

Reconocer mi incapacidad de hacerlo todo sola me ha enseñado algo importante: si deseo lograr cosas grandes, debo permitirme recibir ayuda. Saber, humildemente, que por mí misma puedo alcanzar cosas, pero que es en compañía donde los sueños no solo se cumplen, sino que también se disfrutan.

Finalizo mi día sentada en el balcón de mi casa, mirando las montañas llenas de luces. Escuchando las voces de afuera mientras, dentro, todas las luces están apagadas y se instala una sensación de paz.

Y no es una paz porque todo esté “tranquilo”.

Es una paz que se parece a la confianza en la vida. A saber que muchas cosas pueden estar hechas un caos, pero confiar en que no estoy sola para ordenarlo.

Moverse, jugar, equivocarse, entrenar, enseñar, aprender, corregir, ser corregida.

Todos estos verbos hicieron parte del día de hoy.

Y todos fueron en compañía.

Marzo 8 del 2026: un silencio cómodo

Hoy fue el día de la mujer en Colombia. Aproveché mi mañana para levantarme sin alarma, desayunar algo que me gusta y hacer algunas llamadas a mi familia. Entre estas, hablé con mi hermana, persona en la que confío bastante y a quien le confieso muchas cosas de mi vida personal.

Le comenté que últimamente estaba sintiendo una sensación que parecía ser amor. Pero no se sentía como otras veces, donde la sensación corporal era como fuegos artificiales o una intensa llamarada en el pecho, sino más similar a un fuego lento, como cuando realizas una

cocción que requiere tiempo, un suave calor en el pecho. Le expliqué a mi hermana que no sabía si esa sensación crecería o no y que tampoco tenía la expectativa de que pasara algo pronto, pero que valoraba lo que estaba ocurriendo. Añadiendo que me estoy frenando a mí misma, pues no deseo alimentar fantasías ni crear expectativas (algo que normalmente hago), sino que quiero vivir lo que el presente me está ofreciendo, sin buscar controlarlo o cambiarlo. Un reto difícil para esta mente controladora.

De aquella anécdota nació el tema del amor en la llamada con mi hermana. Ella me dijo que, por razones de nuestra historia familiar, durante mucho tiempo sintió que no sabía qué era amar, que incluso se pensó incapaz de hacerlo en gran parte de su vida. Me contó que fue en el amor de pareja, con Julián, su esposo, donde empezó a aprender a amar y a ser amada, y que, con Matías, su hijo, terminó de descubrir la profundidad de ese amor.

Yo le respondí que tampoco sabía muy bien qué era amar. Que muchas veces había caído en la intensidad, la pasión y la química, en todo aquello que nos venden como amor. Pero, al parecer, no lo eran, porque esas relaciones no duraban más que esa chispa.

Actualmente, en cambio, al descubrirme a mí misma queriendo, no necesariamente en el ámbito romántico común, sino de una manera cálida, tranquila y libre, me cuestiono si de pronto así se siente el amor. Que en el cuerpo se traduce como un calor ligero. Ameno. Sutil. Algo que antes no había sentido así.

En la tarde llegué al ensayo con Daniel Baena y le conté la conversación con mi hermana. Coincidimos en que definitivamente tenemos que lograr un momento sublime de amor en la escena de nuestra obra, que se sienta como ese calor tibio en el pecho. ¿Cómo darle cuerpo a esa sensación si apenas la estoy descubriendo?

Entonces abrí el baúl de mis recuerdos, buscando momentos sublimes en mi vida. Recordé un abrazo con mi mamá, pocos días después del caos del 31 de diciembre. Una tarde ella se quedó dormida en el sofá de la sala, un sofá donde evidentemente ella y yo no cabemos juntas acostadas. Yo me acerqué poco a poco y, de un momento a otro, me encontraba acostada junto a ella, sostenida por su cuerpo en ese pequeño sofá, donde sentía que en cualquier momento, si me soltaba de su abrazo, me caía.

En ese abrazo hice un escáner mental de cada parte de mi cuerpo, intentando grabar la imagen para siempre en mí. Recuerdo la posición de mi mano derecha colgando, mi pierna izquierda doblada, su respiración agitada frente a la mía, que estaba tranquila. Es uno de los momentos donde me he sentido más amada, y no quería perderme nada de ese instante.

Daniel Baena y yo intentamos llevar algo de ese momento al ensayo. Probamos distintos abrazos dentro de dos sillas estrechas. Los dos somos largos, hay un gran vértigo en acostarse juntos en ese corto espacio; no obstante, lo logramos, dando paso a una nueva escena de nuestra obra.

La llamamos: un silencio cómodo.

Marzo 09: de madrugada en el circo

Hoy fue un día bastante retador. Fue el primer ensayo general y montaje de luces en el circo, lo cual significó quedarnos hasta la una de la mañana ensayando. Y aunque suene como un gran sacrificio, y lo es, también es motivador encontrarme con un equipo igual de dispuesto a trabajar, a entregar y a dar lo mejor de sí mismos en pro de esta obra.

Antes del ensayo en el circo, es decir, antes de las 18:00, realicé trabajos académicos, escritura de guion técnico, música y tras escenas. Estuve acompañada constantemente por una sensación de nerviosismo y ansiedad sobre lo que pasaría en la noche. Por eso, como forma de salir un poco de ese temor mental, decidí ir a entrenar acrobacia en la tarde, una actividad que exige presencia y en la que el riesgo mismo me obliga a permanecer en ella, y que me ayudó a sentirme un poco más lista para la jornada nocturna.

Actualmente reconozco con más claridad cuándo mi modo alerta está encendido, y he construido una especie de guía de soluciones que yo misma he descubierto para regularme. Entre ellas, volver al cuerpo y a la presencia es la más efectiva. Es ahí donde logro ordenar esta mente que a veces se vuelve demasiado esquemática e intensa. Observo que, en mí, el orden mental no llega gracias al sobreanálisis, sino gracias a un cuerpo en movimiento que le permite a la mente ejecutar mejor su trabajo.

Lo que hago demanda un nivel de energía increíble que a veces no sé cómo sostener, pero deseo hacerlo, pues siento que mi día a día se ha convertido en algo que ni siquiera en mis sueños de niña sobre el “ser bailarina” había imaginado. Mi vida, que a veces es revuelta, extraña y agotadora, es en realidad un sueño hecho realidad para mí, y quiero estar a la altura de estos retos.

Y lo acepto: a veces quisiera tirar la toalla. A veces mis rasgos obsesivos hacen que vea las cosas más complejas de lo que realmente son.

Creo que “cuerpo dispuesto” se ha vuelto una disposición a la vida misma: a sus cambios y a todo lo que implica ser artista. No es solo lo escénico, no se trata únicamente de lo que ocurre durante los minutos en el escenario; es todo lo de atrás, todo lo que nos prepara para estar frente a un público. Y eso involucra todos los ámbitos que atraviesan a un artista y, en sí, a un ser humano.

Marzo 10 del 2026: conversar para crear

Hoy vi a mi papá. Él no vive en la ciudad y, por un viaje que realizará, estuvo un día en Medellín, así que sacó el espacio para almorzar conmigo.

Papá y yo, cuando estamos juntos, somos puro amor. Aunque no es una persona de mucho contacto físico, conmigo, que sí lo soy, se dispone a la cercanía corporal de manera tranquila y orgánica, en gestos como agarrarnos de gancho, dejarme recostar en su brazo, abrazarnos mientras caminamos o apoyar mi cabeza en su hombro.

En estos encuentros vivencio un estado de soporte, contención y cuidado que solo la naturaleza de este vínculo de padre e hija puede brindar.

Después de ver a mi papá, dos horas exactamente, fui al ensayo con Daniel Baena. Primero conversamos sobre cuestionamientos como lo cliché, la intención, la confianza y el amor. Nos preguntamos por lo que estamos haciendo y nos propusimos resumir, para nosotros, qué es la obra que estamos creando.

Mi respuesta fue:

Siento que es un camino de cuestionamientos. No estamos definiendo el amor, lo estamos descubriendo sobre la marcha mientras creamos. No sabemos con exactitud qué es el amor, ni si las imágenes que estamos construyendo lo representan fielmente, aunque en realidad nunca ha sido esa nuestra intención. Tal vez solo estamos respondiendo a distintas acciones desde lo que suponemos, desde nuestras experiencias y subjetividades, o desde aquello que en algún momento nombramos como amor en nuestras vidas.

La conversación duró una hora y media y el entrenamiento corporal fue mucho más corto. Daniel me comentó que leyó uno de los textos que había escrito y que consideraba que era el indicado para un dispositivo corporal que queríamos experimentar, una especie de staccato construido a partir de separar sílabas, palabras y acentos de un diálogo.

Durante el ejercicio corporal tuvimos que mirarnos y corregirnos constantemente, logrando al final dos frases de ese texto. Algo corto, pero el resultado fue satisfactorio.

A veces los ensayos son más de cuerpo, otras veces de diálogo y otras una mezcla de ambos.

Marzo 11 del 2026: mi iniciación al mundo del circo

Hoy fue un día bastante interesante porque tuve lo que podría llamar mi iniciación al mundo del circo. Esta iniciación fue el acto de abordar las calles del centro de Medellín desde el personaje de cabaret. Estar ahí, en medio de parques, semáforos y calles, habitando ese personaje para generar videos, fotos y pequeñas escenas del show, fue una experiencia completamente nueva para mí.

Debo admitir que más de una vez sentí miedo. Un miedo que, para mis compañeros, parecía algo natural. Lo nombraban con tranquilidad, como parte del oficio, como algo que el cuerpo aprende a atravesar. Yo, en cambio, me sentí principiante. Y lo fui. En una de las tantas formas en las que he transitado el arte, esta era completamente desconocida.

Y, sin embargo, hay algo muy valioso en eso. En permitirme estar ahí sin saber, en abrirme a una etapa que apenas comienza y que ya siento que me está transformando.

Me alegra profundamente haberlo hecho, y más aún haberlo hecho con ellos.

Las personas del circo kabaret tienen una energía admirable. Hay en ellos talentos únicos, pero también una calidad humana que valoro mucho. Incluso en un momento donde me

sentía vulnerable, con un vestuario expuesto en plena calle en el centro de Medellín, lograron sostener un espacio seguro para mí. Y no dudé en expresárselos.

Hoy aprendí a disponer mi cuerpo a dinámicas distintas, a habitar el riesgo desde otro lugar, a confiar un poco más. Y entiendo que, si no hubiese sido por mis compañeros, por mis colegas, por estos artistas que me están enseñando del circo, probablemente nunca lo habría hecho.

La disposición no es solamente individual. También nace del entorno, de las personas que te rodean, del cuidado que construyen y de la confianza que hacen posible.

Y en este inicio, en esta etapa que empieza a encenderse en mí, solo puedo sentir gratitud.

Marzo 12 del 2026: entrenar lo acrobático

El entrenamiento de hoy estuvo enfocado en lo acrobático, tanto a nivel individual como en dúo. La disposición corporal se entrena en búsqueda de la presencia, y a nivel personal, el riesgo acrobático, mezclado con la escucha de un otro en constante movimiento, se vuelve una forma muy activa de habitarla.

El vértigo de la caída, la posibilidad de que el error sea peligroso, obliga a los sentidos a estar en alerta. No hay espacio para la mente analítica ni para pensamientos demasiado reflexivos, sino para la acción.

A su vez, estos entrenamientos me enseñan a atravesar la frustración, la caída y el fallo. En realidad, es más común que las cosas no salgan como esperamos. Estas dinámicas corporales requieren tiempo para construirse, y en ese proceso aparece también la satisfacción de sostenerlo.

Un cuerpo dispuesto no es solamente un cuerpo entrenado, con fuerza y dinamismo, sino uno que disfruta el camino para llegar a esas capacidades. Porque si no disfrutamos el hacer, comenzamos a cerrarnos, y lo que buscamos es justamente lo contrario: abrir los sentidos, abrimos a las situaciones, para poder responder y actuar desde múltiples herramientas.

Marzo 13 del 2026: cambio de planes

Hoy es viernes 13, y fue la primera vez que Daniel Baena y yo faltamos a nuestro ensayo de los viernes. Me genera una pequeña tristeza, aunque también entiendo que es algo natural dentro de los procesos y los enredos de la vida cotidiana.

Por otro lado, hoy comencé un proceso creativo con Jean Paul Aristizábal. Tenemos el deseo de llevar una pieza de danza a México, algo que me despierta muchas expectativas. El tema que abordaremos es el arquetipo del “monstruo”, y puedo intuir que esta creación será un viaje hacia los interiores de mi inconsciente.

Asimismo, cada día se acerca más el estreno del circo. Las obras están cada vez más próximas, y con ellas, la culminación de varios procesos. Mi cuerpo se siente agotado, pero

también hay una mezcla de satisfacción y miedo. En medio de todo lo que estoy sosteniendo, había olvidado que este es un año de cambios: posibles mudanzas, cierres importantes y, quizás, nuevos comienzos. Esta sensación de “muerte” de etapas me deja en un lugar de incertidumbre, donde aún no sé cómo abordar lo que viene.

El día estuvo atravesado por el movimiento. Tuve entrenamiento de taller montaje de 9 a 12, luego una certificación en jazz de 1:30 a 4, y finalicé con el encuentro creativo con Jean Paul. Este encuentro nació gracias al cambio repentino de planes con Daniel. Fue en ese giro inesperado donde se abrió la posibilidad de comenzar algo nuevo.

Fue un día movido, más de lo que a veces puedo sostener.

Como reflexión personal, siento que a veces necesito bajar mis revoluciones, darme un abrazo interno y recordarme que todo va a estar bien, o al menos que sabré responder a lo que la vida ponga frente a mí. Porque ese impulso constante de hacer, crear y sostener puede ser, en el fondo, una forma de huir del miedo a la incertidumbre.

Marzo 14 del 2026: acomodarse

Como casi todos mis sábados, mi día estuvo lleno de actividad, cosa que disfruto gratamente.

Uno de los cambios del día fue el ensayo del circo, que tuvimos que hacer en un lugar distinto por cuestiones de espacio. Y ahí, en medio de eso, me tocó asumir lo que implica estar en dirección: acomodarme a las faltas, a los problemas personales, a lo que sí está y a lo que no. Resolver sobre la marcha. Sostener. Es un lugar que gasta mucha energía y que me pide estar disponible todo el tiempo.

Aun así, con quienes estuvimos, logramos pulir partes de las escenas, coreografiar la venia final y ajustar cosas a partir de la mirada de Daniel S. Agradezco mucho esa mirada externa. Cuando no la dejamos entrar, es muy fácil quedarnos en nuestros propios sesgos y empezar a creer que lo que vemos es todo lo que hay. Las obras necesitan ese ojo que llega de afuera, que las mueva, que las saque de ahí.

Acomodarme a las situaciones, a los cambios, a lo mío y a lo de los otros, hace parte de estar en este lugar. Y también, de la vida.

Marzo 15 del 2026: todo va a estar bien

Un domingo tranquilo, sin ensayos ni corridas. Un domingo de llamar a mi hermana y hablar dos horas sobre la vida. Un domingo para recalentar comida y almorzar suave. Un domingo para tomar una moto e irme a mi tienda de repostería favorita. Un domingo para escribir mi trabajo sobre cuerpo dispuesto mientras me como una torta de chocolate. Observo el cielo naranja; al frente mío hay un nido de guacamayas dentro de una palma seca.

Es domingo y el no hacer puede llegar a ser incómodo para mí. Una incomodidad provocada por la costumbre. Soy una mujer de rutinas, y me cuesta salir de ellas.

Llego a mi casa después de escribir y mercar. Ya es de noche, y una ansiedad extraña ocupa mi cuerpo. Propia de ser la semana antes del show de circo. Una ansiedad causada por mis inquietudes personales normales y cuestionamientos constantes sobre la existencia, la vida, el amor y el yo. Mi mente no podía apagarse; por sí sola muchas veces no puede.

Por eso utilicé el recurso de cuerpo sin golpes. Puse una alarma de 12 minutos, que luego alargué 10 minutos más por la necesidad de las reflexiones a las que estaba llegando. En total hice 22 minutos de cuerpo sin golpes. Durante este ejercicio me mantuve reflexionando en voz alta, con la luz apagada, mientras mi cuerpo seguía ejecutando movimientos con una cadencia controlada y tranquila.

Al final tenía los ojos llenos de lágrimas que, por alguna razón, no podía soltar. Esa sensación de tenerlas al borde y que no salgan es algo normal en mí.

Puede que no haya logrado llorar, pero hablar en voz alta mientras me muevo en lentitud ayuda a bajarle las revoluciones a la ansiedad y me dispone en un estado de escucha hacia el interior.

Un domingo de paisajes internos y externos con bastante riqueza.

Marzo 16 del 2026: reflexiones para antes de dormir

Después de un ensayo general en el circo, junto a correcciones de mi trabajo de grado, añadiendo las responsabilidades normales de vivir sola y un entrenamiento de fuerza, quise regalarme 13 minutos de cuerpo sin golpes antes de dormir. Lo hice no como un deber que cumplir por la bitácora, sino como una necesidad para descansar.

Siento que muchas cosas habitan mi mente en este momento: confusiones, inseguridades, miedos, deseos, sueños... una mezcla que a veces me empuja a querer huir. Y en esa huida aparecen acciones automáticas, como distraerme o anestesiarme con actividades que terminan dejándome más vacía, como las redes sociales.

Por eso decidí volver al cuerpo. A moverme lento. A hablar en voz alta.

Hoy puedo reconocer que estoy en un momento vital en el que no quiero desgastarme persiguiendo mis propias expectativas. Me analizo y sé que soy una mujer que ha gastado mucho tiempo entre fantasías y deseos, que muchas veces ha vivido más en lo que imagina que en lo que es. Uno de los pensamientos que más se me repitió durante el ejercicio fue que quiero disfrutar mi realidad tal cual es, valorarla sin darle más o restarle nada; quiero ver la crudeza de las cosas sin esperar que sean distintas y apreciar la belleza de lo real sin buscar modificar nada.

Hay muchísimas cosas que no comprendo, y lleno los vacíos con fantasías, pensamientos y especulaciones. Pero ahora quiero vivir en hechos y dejar la fantasía únicamente para el espacio creativo.

¿Qué tan distintos son la realidad y los sueños? ¿Qué tan alejados están el uno del otro?
¿Qué tan hábiles somos para diferenciarlos? ¿Seguiré soñando?
¿Estoy en vigilia o en sueño?

Marzo 17 del 2026: crear esta obra es un acto de amor

Antes del ensayo

Estoy llena de pensamientos que corren de un lado a otro sin poder frenarse. La cabeza revolucionada mientras intento tomar una siesta antes del ensayo de obra con Baena.

Recostada en la cama, buscando el descanso, me llega la noticia de que falleció el novio de una amiga. De una manera repentina, fugaz y dolorosa. El dolor que ella debe estar atravesando es algo que no puedo imaginar. Y si antes ya estaba sobreanalizando, ahora mucho más.

El calor sofocante de la tarde no permite el sueño y me cuestiono: si hoy fuera mi último día, ¿qué estaría haciendo?

Estoy aquí, tomando un pequeño descanso antes del ensayo. Mi mente va a mil y no logro dormir. El calor me ahoga, así que me desnudo en la cama; sin embargo, me cubro un poco con una cobija, algo absurdo considerando la temperatura.

Toco la suavidad de la cama y pienso: esto, exactamente esto.

Si hoy fuera mi último día, quisiera estar sola en mi casa como ahora, recostada en mi cama, atravesando el calor del día, sabiendo que pronto iré a ensayar una obra que estoy creando junto a Baena.

El ensayo

Llego. Daniel está en un café cerca de donde entrenamos normalmente. Me invita un café y comenzamos a hablar. La energía del día está revuelta. Coincidimos en que todo se siente extraño. Echarle la culpa a los astros es lo más común y lo más fácil, y eso hacemos.

Baena me pregunta si hacemos producción o ensayo.

Le respondo que las dos.

Sentados en el café buscamos imágenes de vestuario, comentamos paletas de colores, y en un momento le digo que estamos en un café, tomando algo, como en nuestra primera escena. Tal vez esa es la señal perfecta para recordarla y definirla.

Eso hicimos.

Es una partitura precisa, donde todo tiene un lugar. Es el momento en que dos personajes se encuentran en una cita que no esperaban tener. Como cuando ves a alguien a lo lejos que te

llama la atención: viste parecido a ti, toma lo mismo que tú, te genera curiosidad, su presencia despierta intriga. Todo eso está en la partitura, traducido en una serie de movimientos fragmentados y exactos.

Pasamos ese tiempo en el café puliéndola, terminando de crearla. Le pusimos un metrónomo y definitivamente nos costó. La precisión y la memoria a veces nos fallaban, pero al final lo logramos.

Es bonito ver cómo un ensayo es justamente eso: adaptarnos y disponernos con la energía, el espacio y el deseo que tenemos en ese instante, y aprovechar todo para crear, practicar, precisar, soñar y componer.

Hoy fuimos dos locos haciendo una partitura en un café. Si alguien nos veía, era evidente que estábamos ensayando mientras sosteníamos una taza y planeábamos cada movimiento. Nos equivocábamos y volvíamos a hacerlo.

Después, Baena me llevó a la casa en su moto. Mientras íbamos, hicimos el diálogo del conflicto para afianzar la memoria. Es un diálogo que ambos hacemos dos veces, cambiando de rol. Los dos nos sabemos los dos papeles y eso lo vuelve enredado. Quien nos hubiera visto habría pensado que estábamos peleando de verdad. Lo chistoso era que parecía un *loop* donde el conflicto seguía, pero el rol cambiaba.

La sensación de desorden que traía desde la tarde sigue ahí, pero es menor. Ahora está más tranquila. Ya no siento tantas cosas revueltas; algunas han encontrado su lugar.

Me doy cuenta de que crear esta obra es un acto de amor. Y la forma en que mi cuerpo se dispone a la vida durante y después del ensayo es la manera en que me lo confirma. La forma en que disfruto el acto creativo es una señal clara de que lo que estamos construyendo tiene sentido.

Marzo 18 del 2026: Madrugadas en el circo

Ya falta poco para el show de circo kabaret y, al ser un espectáculo tan retador y emocionante, nos pusimos como equipo la prueba de sostener otro ensayo extendido hasta la madrugada.

Como suele pasar con todo lo planeado, aparecieron contratiempos, problemas, resoluciones, afectos y muchas otras situaciones que hacen parte del proceso.

Este proyecto ha sido un gran reto, al menos para mí. Dirigir ha tocado muchas partes de lo que soy y he aprendido sobre la marcha, invirtiendo una gran cantidad de energía.

Pero verles, verlos felices, sentirlos emocionados, ver cómo crecen y cómo han mejorado, no tiene precio. Me siento orgullosa de tener un equipo como este para el show del 21 de marzo. Es un honor liderar un colectivo así.

También reconozco lo efímero, puede que todo dure solo esta fecha o tal vez continúe, puede que no nos volvamos a encontrar o que no volvamos a ser los mismos.

Sin embargo, este instante es felicidad y es sueño. Y como todo sueño, a veces agota y saca canas. Aun así, es un privilegio poder decir que me trastocho y me estreso por mis sueños y por los sueños de otros que también eligen esta vida artística.

Esta reflexión se inclina hacia la dirección, hacia el colectivo, hacia el compartir. Si no fuera por los otros, no habría podido descubrir estas facetas de mí.

Marzo 19 del 2026: acrobacia al fallo

Trasnochada, cansada y con ansiedad, pues se acerca el día del show.

Aun así, dispuesta a entrenar acrobacia. Son entrenamientos que comparto con un equipo de personas que me generan una sensación de reto y admiración, provocando en mí una energía de competitividad sana, una sensación de que si ellos pueden, yo también puedo. De hecho, lo más seguro es que, de haber estado sola, habría actuado con extrema condescendencia hacia mí misma, pues el trastocho y el cansancio son extenuantes.

En cambio, mis compañeros de clase acrobática tenían la energía al tope, y eso me ayudó a contagiarme de ese fuego.

Como he venido reconociendo en reflexiones anteriores, es en el relacionamiento, en los vínculos y en el compartir donde he encontrado disposición. Aunque lo individual es muy importante, el cuerpo dispuesto también se construye en lo colectivo, en absorber del entorno y dejarse absorber por él.

De ahí la importancia de saber escoger qué colectivos, grupos y personas tener cerca, y también de escucharnos para reconocer cuándo es sano o contraproducente dejarnos llevar por el ambiente, algo que, al fin y al cabo, es inevitable.

Por mi parte, quiero seguir rodeándome de personas con sueños, ganas y energía. Quiero seguir compartiendo con personas que admiro y, de ese modo, descubrirme también en ellas.

Marzo 20 del 2026: un día antes de la función de circo kabaret

Con el cuerpo cansado, mi abductor derecho contraído y los nervios de punta, así fue mi viernes 20 de marzo. Procurando cumplir con lo necesario de taller montaje de la universidad, con la certificación en jazz y las obligaciones normales del día, mi cuerpo ya solo pedía descanso y quietud.

No obstante, los nervios de mañana superan cualquier agotamiento, mi mente está alerta y mi cuerpo está activo. Por eso hoy, al final del día, realicé un ejercicio de reparación, además de un ritual de descanso. Necesito disponer mi cuerpo a algo igual de necesario que la actividad, la inactividad.

Falta un día para el show. Falta un día para que nazca este bebé.

Marzo 21 del 2026: día en que se presentó circo kabaret

Fue un éxito.

Marzo 22 y 23 del 2026: vacío

Durante estos dos días, 22 y 23 de marzo, no quise escribir, ni entrenar, ni hacer absolutamente nada. Admito que el 22 fue el día más complejo, pues atravesar el vacío que me dejaba haber terminado el proyecto de circo kabaret era como vivir una especie de luto, como si una parte de mí hubiese acabado junto al show. Y aunque tenía tranquilidad, felicidad y orgullo por lo logrado, sabía que algo no volvería a ser igual, y eso me dolía, a pesar de que intentaba evitarlo.

Me levanté temprano el 22, por la costumbre de madrugar. Me puse a hacer cosas y procrastiné varias actividades. Como si algo en mí quisiera no parar de correr y otra parte le dijera: ya pasó, calma.

No es un secreto que, en nuestra sociedad actual, el vacío se percibe como algo negativo, algo que hay que llenar. No negaré que yo soy víctima de ese mismo discurso. A pesar de que, por momentos, hago consciencia sobre la importancia de la nada, del hueco, de no llenar cada espacio con propósitos, deberes u obligaciones, sigo siendo muy mala para accionar el “no accionar”. Pero, como todo, es cuestión de aprender.

Por esto, tomé estos días sin siquiera escribir, sin buscar reflexionar, sin forzarme a cumplir con algo. Lo que pueden leer aquí fue escrito mucho después, como la memoria de un fin de semana pasado. La memoria de una Mariana agitada, cansada, cuyo cuerpo la obligó a detenerse... y que ella aceptó, aunque con algo de rodeo.

Vaciarme.

Vaciarme de expectativas, de obligaciones, de pensamientos, de ideas constantes.

Vaciarme de mí misma, o de lo que creo que soy.

Vaciarme para permitir que entre aquello que desconozco.

Vaciarme para poder ver, de manera más limpia, la realidad, no desde lo que deseo, esperaba o busco que sea.

Vaciarme.

Marzo 24 del 2026: componer desde solistas

En el ensayo de hoy con Daniel Baena hicimos un ejercicio que quise proponer desde mi campo de conocimiento, que es la danza. Consistió en realizar tres ochos de partitura de movimiento; el tema sería: ¿qué es el amor para cada uno?

En medio de eso, Daniel me comenta que para él pensarse el amor es algo angustiante, así que eso sería lo que expresaría en sus tres ochos, obviamente desde el cuerpo. Yo le dije que

estaba bien. En mi caso, hice una partitura que expresaba la situación que me genera actualmente cuestionarme sobre el amor, que se siente como tener múltiples conceptos, significados, palabras y cosas que se me escapan y que no comprendo; entonces, mi concepto de amor actual es como un revoltijo de significados que hasta el momento no terminan de tener mucho sentido y que, de alguna manera, mis tres ojos tratarían de corporizar esa sensación.

Elaboramos nuestros tres ojos y, al observarlos, quisimos juntarlos. Daniel tenía su partitura usando una silla y la mía no, sin embargo, al unirlos vimos que, si yo me colocaba detrás de él y ejecutábamos nuestros ojos al mismo tiempo, daba la impresión de que mi movimiento era algo así como la pesadilla de Daniel.

Al vernos en video, y al notar el gesto final de Daniel en relación con los ojos, decidimos poner un ojo entre los tres que ya teníamos; es decir, agregamos uno más que ahora sería el tercero, y el cuarto sería el que antes era el tres. En ese nuevo tercer ojo, mi movimiento y el de Daniel se contrastaban y aparecía el contacto: me subía a su silla, luego me iba rápidamente y continuaba con mi partitura, terminando ambos con el mismo gesto de taparnos el rostro con las manos.

Sin pensarlo, dos solos se convirtieron en una partitura de dúo, siendo entonces una narrativa que, en realidad, se siente visualmente más como una pesadilla que como un concepto de amor. Pero es nuestra verdad actual. De igual manera, tal vez no hayamos plasmado nuestra definición de amor, premisa con la que comenzamos a crear, sino darle cuerpo a lo que esa pregunta genera en nosotros. Para él es angustiante y le genera un malestar fuerte, y para mí es algo que sigue siendo abstracto y que me genera estrés no poder comprenderlo. Pero juntos, esos dos universos corporales hablan por sí mismos y construyen una nueva historia.

Crear es un acto que no deja de sorprenderme.

Marzo 25 del 2026: Lo emocionante de la frustración

Entrené con Daniel S para preparar la clase de dúo contemporáneo. Yo venía con una idea temática: el concepto de “robarse a alguien”, es decir, aprovechar los impulsos en movimiento, las formas y los momentos para robar al otro; esto implica cambiarle la dirección, cargarlo o trasladarlo.

Logramos unas cargadas específicas donde ese concepto se hacía evidente. No obstante, cuando yo quería cambiar de rol, es decir, ser la que roba y que Daniel S fuera el robado, todo se volvía más difícil, porque normalmente nuestros lugares de comodidad son los de él robar y yo ser robada.

La incomodidad de no lograr, con rapidez o sagacidad, robar a Daniel S me suscitaba cierta frustración. Sin embargo, soy consciente de que es algo que requiere práctica y tiempo. Solo que queremos enseñarlo y, en este caso, ser quienes enseñan implica, la mayoría de las veces, asumir el reto de dominar ambos roles.

El trabajo del cuerpo propio en relación con el de otro es un campo interesante en el estudio de la danza contemporánea, además de ser complejo y retador, en parte porque intervienen factores que no controlamos y que no dependen únicamente de nosotros, sino que forman parte de un proceso compartido de aprendizaje y descubrimiento. Quizás sea justamente eso lo que lo vuelve tan emocionante.

Marzo 26 de 2026: acrobacia para la presencia

Hoy trabajé acrobacia. Puedo notar que los ejercicios que más me funcionan en esta área son las planas progresivas, que poco a poco se transforman en riesgos más amplios. Asimismo, como he mencionado en otros momentos de mi bitácora, la acrobacia actúa como un potenciador de mi estado de presencia, pues evita que me disocie y me mantiene alerta; algo que me resulta necesario, ya que tiendo a diluirme en mis pensamientos.

De los múltiples ejercicios que realizamos, hubo uno en particular que me gustó mucho y que quiero resaltar. Este requiere trabajar en duplas: cada persona crea una secuencia de ocho movimientos propios, mientras que su pareja se encarga de hilar o articular las transiciones entre ellos. De este modo, aunque el material de movimiento es propio, su desarrollo y continuidad pasan por la mirada y la decisión del otro.

Es en la transición donde ocurre el verdadero cambio, pues ese otro aporta una información distinta a la propia, llevándome a transitar por lugares de movimiento que, en soledad, difícilmente alcanzaría. Al tratarse de una clase acrobática, tanto los movimientos como sus conexiones suelen implicar riesgo; sin embargo, más allá del lenguaje corporal que se utilice, es un ejercicio creativo y colaborativo que considero importante destacar, y que no necesariamente debe implementarse desde la acrobacia.

A veces, las reflexiones reafirman descubrimientos previos, como la presencia que me brinda la acrobacia o la necesidad del otro para la disposición. Al mismo tiempo, casi cada entrenamiento me abre una nueva ruta, un camino distinto o algo que antes no había concebido; o, en su defecto, me confirma que voy por buen camino.

Marzo 27 del 2026: volver a cuerpo sin golpes

Hacía tiempo no practicaba cuerpo sin golpes y noté cuánto lo necesitaba. Me era necesario un espacio de concentración, y esta vez lo abordé dentro de un ejercicio de exploración en clase. Es decir, compartía el espacio con otros cuerpos a mi alrededor, lo que por momentos afectaba mi foco. Sumado al tiempo que llevaba sin practicarlo, terminé golpeando varias veces.

Puede que lo haya mencionado en bitácoras anteriores, pero considero importante retomar a qué me refiero con “golpear”. Aunque me resulta más fácil explicarlo desde la experiencia corporal, intentaré ser precisa desde la escritura. Cuerpo sin golpes es un tipo de cadencia que busca que la activación de cada músculo o parte del cuerpo sea tan controlada que no se perciba como un salto o una irrupción brusca. Por eso exige un alto nivel de concentración: lo habitual es que, al activar el cuerpo, ciertas zonas “salten” momentáneamente o que otras

queden relegadas mientras el foco se dirige a una parte específica. Este trabajo propone lo contrario: sostener un estado de atención expandida, donde el foco no esté únicamente en la propiocepción, sino también en la regulación del tono, la velocidad y la fuerza en la totalidad del cuerpo.

Desde ahí, reconozco nuevamente que este tipo de ejercicio corporal potencia mi presencia: me mantiene activa, alerta y, al finalizar, me deja una sensación de calma. En medio de días ajetreados, sigo confirmando que cuerpo sin golpes es una herramienta valiosa, tanto a nivel escénico como en la construcción de una presencia integral.

Marzo 28 del 2026: entrenar y enseñar

Una de las cosas que más disfruto es enseñar aquello que entreno, y hoy, en la clase de dúo contemporáneo, encontré el espacio para hacerlo. Me resulta alegre y significativo observar cómo los cuerpos exploran y, al mismo tiempo, permitirme explorar con ellos: poner en juego lo que había practicado previamente con Daniel S y trasladarlo a otros cuerpos, a otras dinámicas. Es algo que me gusta y que también me reta.

Los chicos se muestran atentos, amables y dispuestos; aunque algunas propuestas les generen temor, lo intentan. Eso me brinda una recarga energética muy particular. Verlos con ese deseo genuino de aprender despierta en mí el impulso de seguir aprendiendo, de ahondar más para poder ofrecerles cada vez mejores herramientas. Trabajar con grupos que sostienen una necesidad tan viva de aprendizaje se convierte, para mí, en un reto especialmente estimulante, en el que reafirmo cuánto este intercambio nutre mi propio proceso.

Junto a mi reflexión de hoy, pienso también en algo que me ha estado acompañando en mi práctica: muchas veces, dentro del campo de la danza, se nos ha planteado como un paradigma la idea de tener que elegir entre ser maestros o ser intérpretes. Con el paso del tiempo, habitando ambos lugares, percibo con mayor claridad que esos límites que solemos trazar para intentar desarrollar cada dimensión, la artística y la pedagógica, son mucho más difusos de lo que imaginamos. Enseñar, y sobre todo saber comunicar aquello que realizamos a nivel técnico como bailarines, es decir, convertirnos en facilitadores de nuestros propios conocimientos y nutrirnos en esa rama, refresca nuestros saberes previos y los impulsa a mantenerse en constante cuestionamiento. ¿Cómo no va a aportar esto a nuestro papel como artistas?

Marzo 29 del 2026: Cómo estirar el tiempo

Realicé nuevamente el ejercicio de cuerpo sin golpes, esta vez en mi casa, de noche, con las luces apagadas, el piso recién limpiado y en pijama. Tenía una sensación de pereza, así que coloqué una alarma de diez minutos en mi celular para no sentir que el tiempo era demasiado o muy poco.

Durante la práctica, la cual deseo seguir haciendo a diario, siento cómo gran parte de mis pensamientos comienzan a ordenarse; ya no están tan dispersos, o al menos se vuelven un poco más coherentes. Aquellos diez minutos se sintieron largos, pero de esos largos que no

pesan, sino que me hacen sentir que tengo todo el tiempo del mundo, como si el espacio y el tiempo se estiraran. En solo diez minutos, muchas de las cosas que trataba de no pensar dejaron de acosarme. El tiempo se expandió y me sentí en paz.

En nuestros tiempos, una época donde todo parece estar acelerado, sin freno, en constante afán, el cuerpo sin golpes me recuerda que el contrarreloj es una ilusión. Que el tiempo puede estirarse, que el cuerpo, cuando está presente, no siente que el tiempo corre; al contrario, todo sucede en su justo tiempo.

Marzo 30 del 2026: Ensayar el principio de la obra

Repetir hasta el cansancio lo que un día Baena y yo montamos en un café, pues no hay de otra. Es en la repetición donde el cuerpo vuelve natural cada escena. Queríamos pasar todas las escenas, pero fue inevitable, la primera requería repaso, requería tiempo, requería volverse a hacer.

El acto de crear a veces pareciese como si nos devolviera constantemente en el tiempo y, aunque nos da la sensación de no avanzar, en realidad sí se avanza. A veces, profundizar es más importante.

Marzo 31 de 2026: retomarlo todo

Hoy, Daniel Baena y yo ensayamos en el teatro donde será nuestro estreno. Aún tenemos un montón de piezas que apenas están encontrando su enlace; siguen siendo partituras corporales y textos en proceso de ser habitados, dando como resultado una especie de cadáver exquisito de momentos.

Sin embargo, hoy logramos unir dos de esas frases. También encontramos la transición entre dos escenas que antes creíamos separadas.

Durante el ensayo, el chico de luces estuvo experimentando junto a nosotros, y eso le dio una potencia increíble a todo. Al ver los videos, era hermoso notar cómo la obra empezaba a tomar forma: las luces también danzaban con nosotros, potenciando lo que el cuerpo ya es capaz de decir por sí mismo.

Fueron cuatro horas de ensayo. No fueron suficientes, porque todavía hay varios momentos sin conexión, fragmentos de ensayos anteriores que no terminamos de recordar. Pero algo interesante ocurrió: varias partituras que no habíamos practicado en mucho tiempo, al retomarlas, se sintieron más fáciles, más precisas, como si el cuerpo las hubiera guardado en silencio.

Ya no nos queda mucho tiempo. Tenemos que empezar a unir, a limpiar, a darle continuidad a todo lo que antes fue exploración. Sentimos la presión de los días que se acortan. Crear desde este método implica habitar una gran incertidumbre y, en muchos sentidos, es un salto de fe.

Confieso que tengo miedo. Veo la potencia de la obra y cómo, cada día, nos exige más: como intérpretes, como directores, como actores, como bailarines, como personas. Nos pide más de lo que creíamos necesitar.

Se siente intimidante.

Pero, al mismo tiempo, hay una intuición persistente: todo va a estar bien. Que, a pesar de la ansiedad, vamos por buen camino.

Quiero añadir algo más.

Últimamente, en mi vida diaria, he estado sobrepensando mucho. El tema del amor se ha vuelto una constante, una serie de incógnitas que aparecen todos los días. Estoy atravesando un descubrimiento del amor más allá de lo escénico, y no ha sido fácil.

Antes de este ensayo tuve un momento de ansiedad bastante fuerte. Durante el ensayo, todo se canalizó, se transformó, se calmó. Después, ya estaba mejor.

Crear esta obra me está ayudando a descubrirme en el amor, pero no desde un lugar cómodo. Al contrario, es un proceso movido y complejo.

Por eso digo que la obra no solo me está pidiendo más como artista, sino como Mariana, en todo lo que la compone.

Abril 01 del 2026: corporizando la ternura

Del ensayo de ayer, Baena y yo pudimos notar que ya había muchas escenas en la obra sobre el conflicto del amor. Esos momentos de tensión, los juegos de poder, las inevitables fricciones que existen en los vínculos entre seres humanos. Como ese “amor” dentro de las torpezas que nos componen.

Pero aún nos faltaban aquellas corporalidades que expresan el deseo de cercanía. La ternura entre dos personas que no quieren invadirse y que, por una mezcla de amor, miedo y cuidado, dudan en dar el paso siguiente.

Mientras caminaba hacia el ensayo con Baena, me imaginaba la posibilidad de plasmar en el cuerpo esa sensación. Pensé en dos personas que se quieren, pero no desde la cacería. No están jugando a seducirse. Por el contrario, se están viendo como son, y eso implica vulnerabilidad. A partir de ahí nace el temor emocional y corporal de acercarse un poco más al otro, porque puede significar un salto al vacío.

El discurso corporal de estos dos cuerpos habla de que habitan la tolerancia de un proceso y la frustración que este conlleva. Cuerpos que no pasaron de la seducción a un despliegue de intensidad, sino que, por razones desconocidas, habitaron una zona gris. Aquella que nace del cariño, de la filia, de la relación aparentemente despreocupada que surge de la amistad, y de la encrucijada que aparece cuando avanzar implica el riesgo de perder lo que ya es valioso.

Le comentaba a Daniel que el cuerpo que quiero mostrar es aquel que, en su línea de pensamiento, desea acercarse, reducir la distancia con el otro, a pesar de estar limitado por un espacio mínimo. Son cuerpos que leen constantemente señales para no sentirse solos en sus deseos profundos. Dudando. Dudando de los sentimientos del otro. Dudando porque es cómodo estar como están, pero al mismo tiempo incómodo, porque ya no es suficiente. Quisieran estrechar el espacio entre ellos; sin embargo, el riesgo que eso significa es algo que no quieren vivir. El miedo al rechazo, al abandono, a estar solos en lo que sienten. Porque es mucho más fácil seducir a quien no te importa. Dar el paso hacia alguien a quien quieres es otra cosa.

El juego corporal que le propuse a Baena fue el de una cercanía interrumpida. Una parte de uno se acerca, el otro sostiene esa tensión por un instante y luego se aleja. Es sutil. No es un rechazo, es una duda hecha cuerpo. La cadencia es suave, sin golpes, más allá de un ligero toc que ocurre justo antes del contacto.

Mientras una parte rechaza, otra se acerca. Mientras uno duda, el otro llena los espacios vacíos. Y cuando uno finalmente decide acercarse, el otro es quien duda. Es una dinámica tensionante para el espectador. Dan ganas de que por fin se abracen, que rompan esa espera.

Desde afuera se ve claro. Cuando el personaje A duda, el personaje B intenta demostrar su deseo de cercanía. Pero cuando A se decide, es B quien teme.

Para el ejercicio corporal, delimitamos el espacio con unos zapatos. Todo ocurre dentro de un pequeño cuadrado. Nunca están realmente lejos.

De esta exploración nace una partitura a la que luego le sumamos música a modo de ensayo, pero que creemos podría conservarse. Es una ternura contenida que finaliza en un abrazo dulce, lleno de cariño. Un por fin corporal.

Y la verdad, lo confieso. Corporizar esta sensación era algo que necesitaba expresar. No quería que todo fuera pasión y conflicto. También existe la ternura de dos seres que temen, pero que al mismo tiempo se quieren. Algo que, en mi actualidad, estoy descubriendo y que tal vez, en un intento de transmutarlo, quise convertir en escena.

Abril 02 del 2026: vine al cine a llorar

Debo admitirlo, hace muchos días no lloraba y, por más que intentaba sacar unas lágrimas, lo único que conseguía era que se estallaran por dentro antes de salir.

Hoy tuve un entrenamiento corporal más explorativo, en la búsqueda de lo que llamamos “flujo”, y me gustó mucho el ejercicio. Este ejercicio viene de un compañero que se llama Daniel S. La exploración consistía en dividir el cuerpo en parte superior y parte inferior. La intención era montar algo sin quedarse pensando, sino dejando que el flujo y la repetición continua de un movimiento generaran la composición. Primero hicimos la parte superior y después la parte inferior.

Al final componíamos algo desde ese flujo que posteriormente se uniría con un otro. En mi caso fue un dúo con otro chico, su estilo y composición junto a la mía alimentaron gratamente la partitura y dieron lugar a lo que podríamos llamar una tercera entidad, nacida de la fusión de ideas entre dos personas.

¿Y a qué viene el título y la introducción de mi bitácora?

Es que, después de aquel ensayo, no deseaba llegar rápidamente a mi casa. Había algo en mí que necesitaba abrirse. Mis lágrimas querían salir, pero intuía que en mi cama no lo harían, que en mi casa tampoco. Y tampoco quería decírselo a nadie más allá de este escrito.

Soy una persona extraña, puedo ser alguien profundamente sensible y, al mismo tiempo, sentir que he bloqueado partes de esa sensibilidad. Lo cierto es que aquella película que vi: *la grazia, la belleza de la duda*, tuvo todo lo necesario para permitirme recordar mi llanto.

Abril 03 del 2026: un viernes santo se aparece el nombre de nuestra obra

Los días festivos en Colombia tienen la particularidad de sentirse un poco vacíos. Hay una calma en las calles que normalmente están llenas de ruido, y en ese silencio característico de un viernes santo hay una serenidad particular.

Tuve ensayo con Daniel Baena. Hoy era el día para montar la escena de amor romántico. Como estrategia de composición rápida utilicé, de forma modificada, el ejercicio de ayer: generar loops de movimiento y dejar que la repetición construya las acciones. Esta vez no partimos de un montaje individual que luego se comparte, sino que retomamos la escena anterior, que finaliza en un abrazo, y desde ahí comenzamos a propiciar lo que continúa.

Así nació el momento donde más amor romántico e incluso erótico hemos plasmado en la obra. Inicia con una especie de abrazos y jugueteo y termina en una imagen donde la única luz del escenario puntualiza nuestras manos estrechándose con suavidad y fuerza.

Seguramente, de tanto repetirla en los próximos ensayos, algunas cosas mejorarán o cambiarán. Aun así, la estructura ya está. Discernir, delimitar y componer es complejo, porque muchas veces dudamos y sentimos que debemos cambiar constantemente. No creo que siempre sea así. También es importante confiar en las ideas orgánicas que nacen en la exploración. Es nuestra responsabilidad saber capturarlas.

Después del ensayo nos sentamos a tomar un café, en uno de los pocos lugares abiertos en un día como hoy. En un momento, las personas de la mesa de al lado comenzaron a cantar una canción que hace parte de una escena de nuestra obra. Nos miramos y contuvimos la risa. Fue una coincidencia inesperada.

Al rato, tres mujeres mayores, al parecer una madre y sus dos hijas, nos pidieron compartir mesa a causa de la falta de estas. Aceptamos. Acto seguido, una de ellas me pidió ayuda para abrir su botella de agua, diciendo que a su edad la fuerza ya no era la misma. A partir de ese

gesto, le comenté a Daniel, en voz baja, que me daba curiosidad saber qué pensaban ellas sobre el amor, qué era para ellas, qué podrían decirnos.

A Daniel le dio pena, así que fui yo quien hizo la pregunta.

Las tres se entusiasmaron con el tema. Cada una respondió desde su experiencia, con esa forma de hablar de las mujeres que han vivido mucho, como si aconsejaran o revelaran un secreto. Hay algo misteriosamente bello en escuchar a las personas mayores.

Cuando se fueron, nos quedamos pensando en sus palabras. Tratábamos de descifrar cómo nombrar la obra, cómo atrapar algo tan indefinible como el amor, que siempre nos deja estrechos y cortos cuando intentamos definirlo.

Nos sentamos debajo de un árbol. Yo, recostada sobre un borde de cemento, y Daniel en el pasto, a mi lado. Mirábamos las hojas, las ardillas, la luz del sol atravesándonos el rostro. Pensábamos en voz alta, esforzándonos por hilar conceptos.

A causa del ocio, empezamos a decir palabras que terminaran en dos. Éramos dos, un dúo, una pareja escénica.

Emparejados, aglomerados, indescifrados, desordenados, desorientados, encaminados, afinados, criticados, teorizados, practicados, adormecidos, fusionados, acompañados, inacabados.

Inacabados.

Esa palabra me gusta.

A mí también.

Somos inacabados. Amar es un concepto inacabable. Nunca terminaremos de definirlo. Es un camino interminable de descubrimiento.

Inacabados.

Mientras jugábamos con estas palabras, Daniel dijo que este momento podría ser una escena: nosotros recostados viendo el sol, nombrando todo esto.

Le dije que sí, con emoción, y que además sabía dónde iría tal escena. Estaría justo después de lo que ya antes habíamos nombrado como silencio cómodo, pues esa partitura terminaba de forma muy parecida a como estábamos en ese preciso momento él y yo, recostados en la misma disposición, yo un poco más arriba y él abajo, ambos mirando hacia arriba.

En el ocio, debajo de un árbol, llegó por fin el nombre de nuestra obra, y también otra escena.

Abril 04 del 2026: jugar para componer

Sorpresas

Mi mañana tuvo una grata sorpresa. Mi papá llegó a mi casa para quedarse dos días conmigo. Él no vive en mi misma ciudad y no esperaba verlo en bastantes meses, pero hoy quiso sorprenderme. Mientras yo esperaba el ascensor para bajar porque ya tenía que salir a entrenar, él iba subiendo hacia mi apartamento. El ascensor se abre, nos vemos, y se me dibuja en el rostro una mezcla de alegría y sorpresa. Fue un momento dulce.

Él se quedó en la mañana en mi casa mientras yo me fui a entrenar. Posteriormente pasamos el día juntos y gocé de ser hija, un rol que me resulta muy reconfortante.

El entrenamiento

El entreno de hoy estuvo enfocado en componer rápidamente parte de la muestra del grupo de *partnering* que tengo con Daniel S. Utilizamos como estrategia un ejercicio que yo ya había trabajado con Baena para montar la escena de tensión romántica.

Sin embargo, con Baena lo abordé como un concepto corporal-dramático: dos cuerpos en tensión de cercanía, cuyo discurso interno se manifiesta en una cadencia donde desean acercarse, pero al mismo tiempo se rechazan. En cambio, con Daniel S lo propuse únicamente como un juego de espacialidad, ya que nuestra búsqueda no era dramática sino corporal.

El ejercicio consiste en que ambas personas habitan un mismo cuadrado, de aproximadamente un pie de distancia. Dentro de este, una parte del cuerpo de uno se acerca al otro y es rechazada, mientras simultáneamente el otro propone un acercamiento que también es rechazado. Hay, entonces, un intercambio constante de aproximación y negación, sin llegar nunca al contacto, pero sosteniendo la tensión de que podría suceder.

De este juego nació una partitura corporal que nos gustó a ambos.

Puedo intuir que, a partir de juegos explorativos y de capturar los momentos que nos resuenan, es como más se nos facilita la composición a Daniel S y a mí. Sobre todo cuando el tiempo es limitado y, además, queremos que el proceso sea disfrutable.

Porque algo que suele ocurrir al crear coreografías es que el proceso puede volverse tedioso y agotador cuando se aborda desde un lugar rígido y formal.

Aunque, ¿quién dice que jugar no es un asunto serio?

Abril 05 del 2026: descansar en brazos de mi padre

Un domingo distinto a los que venía teniendo, pues hoy no me dediqué a entrenar ni a ensayar. Hoy simplemente disfruté de ser la hija de mi papá; mi única actividad fue compartir.

Todo tiene su lado bueno, y en el caso de tener a mis padres lejos y de vivir sola desde hace tanto tiempo, es que cuando los tengo cerca, su presencia se vuelve profundamente recargante y provechosa. Qué bonito es poder, aunque sea por unos días o unas horas, volver a ser “la niña” de mi papá.

Aunque no niego que también me emociona volver a mis labores mañana y que mi día esté repleto de ensayos y sueños por cumplir; sueños que solo se alcanzan forjando un camino propio, aparte de mis padres.

Puede que hoy no tenga una gran reflexión, tal vez no sea un avance muy significativo sobre el cuerpo dispuesto, pero quiero resaltar que la razón por la cual hoy tengo la oportunidad de escribir sobre esto, indagarlo, cuestionarlo e investigarlo es gracias a otros; y entre ellos, a mi padre. La meritocracia radical no va en mí: lo que soy y lo que he logrado es gracias a muchísimos factores, y entre ellos, el amor de un papá que creyó en su hija.

Abril 06 del 2026: La escultura dentro del mármol

Como parte del entrenamiento y también para tener mayor claridad sobre el tiempo real que llevamos de creación, Daniel Baena y yo realizamos el ejercicio de pasar de corrido todas las partituras, aunque las transiciones entre ellas fueran improvisadas. A partir de este recorrido nos dimos cuenta de que la obra alcanza aproximadamente 30 minutos de duración y que, al incorporar la música y respetar los tiempos previstos para cada secuencia, probablemente llegue a los 35 minutos.

Este ejercicio nos permitió identificar una posible escena de transición que podría articular mejor algunos momentos de la obra, además de ajustar ciertos detalles necesarios para comenzar el montaje de una escena de diálogo corporal.

A nivel personal, aún percibo el material con poca nitidez. Siento que la obra apenas está tomando forma; su estructura se encuentra en un proceso de nacimiento y descubrimiento. La imagen que aparece para describir este momento es la de una escultura contenida dentro de un bloque de mármol: poco a poco comienzan a revelarse sus contornos, pero todavía predomina la sensación de estar frente a una masa compacta, donde la figura apenas empieza a emerger.

Abril 07 del 2026: Una sociedad de individualidades

Si hablo del cuerpo y de mis búsquedas en torno al movimiento, admitiré que hoy fue uno de esos días en los que no estuve muy concentrada. Por el contrario, me sentí disociada en varios momentos, incluso durante los ejercicios físicos; como una corporalidad algo automática, sensación que no me enorgullece. Intento ser compasiva conmigo misma y comprender que no siempre estaré en un estado de apertura y consciencia sobre mi hacer. Aun así, la culpa aparece.

Quizás por eso las lecturas de hoy resonaron de una manera particular. Estuve revisando textos sobre el cuerpo en la modernidad, el narcisismo exacerbado de nuestro tiempo y estas

multitudes habitadas por la soledad. Pienso en cómo se nos ha querido vender la idea de una superación de la dualidad cuerpo-mente, cuando en realidad esta parece haberse desplazado hacia otras formas, como la relación cuerpo-hombre, sostenida por discursos que entienden el cuerpo como máquina o como producto. En esencia, la dualidad persiste: como si el cuerpo fuera algo que poseo, en lugar de algo que soy.

La lectura me permitió reconocer que mi forma de pensar, escribir y actuar está atravesada por esa lógica. Una dualidad de la que creía estar exenta, pero claramente no lo estoy. Veo cómo, a veces, me vuelvo esclava de mi propia disciplina; cómo menosprecio lo que soy en el intento de parecerme menos a mí misma y más a una máquina. Veo también cómo se intensifica mi sensación de soledad y cómo, en muchos momentos, me he “vendido” a mí misma para encajar, para sentirme parte de algo.

Hago parte de una sociedad de individualidades. No puedo negarlo.

Me pregunto, con cierta tristeza: ¿es posible un cuerpo dispuesto? ¿O es, acaso, una utopía?

Abril 08 del 2026: Lo dulce de la incomodidad

A veces soy más transparente de lo que imagino. Hoy, durante una diagonal en taller montaje, mi maestra y coreógrafa me preguntó: “¿te pasa algo?”. Preocupada por si estaba realizando mal el ejercicio, respondí: “¿por qué?, ¿estoy ejecutando algo mal?”. Ella me dijo: “no, nada de eso, solo te siento distinta”. Contesté: “no, nada, todo está bien”, mientras continuaba con la diagonal de *battements*.

Mi mayor preocupación en ese momento era la posibilidad de estar ejecutando mal la técnica, algo que hoy, por el contrario, estuve atendiendo con especial cuidado, lo que me permitió una práctica más precisa. Pero, aunque no lo admití frente a la maestra, es cierto que algo en mí se siente distinto. Estoy más seria, más hacia adentro. Ejecuto todos los movimientos, me concentro, intento realizar cada ejercicio observándome y corrigiéndome. Sin embargo, también lo hago para huir de una tristeza que me ha atravesado estos días. Una sensación de pérdida; una decepción que no logro nombrar con claridad o que, tal vez, sí tiene nombre y aún no quiero aceptar.

La maestra lo notó. Qué buen ojo tiene, pues ni yo misma quería mirar de frente lo que estaba sintiendo. Definitivamente estoy en modo refugio: me aferro a la rutina, al hacer, al cuerpo y a los ejercicios técnicos, como si, poco a poco, todo pudiera también moverse por dentro y encontrar una mejor disposición.

Continué mi día. Quería caminar más para no tener que llegar tan rápido a casa. Almorcé afuera, aunque en la mañana había planeado otra cosa. Más tarde entrené en el gimnasio y después quise sentarme en un café para escribir y leer un poco sobre mi trabajo de grado. Le escapé varias veces a la soledad de mi hogar, no porque no esté acostumbrada a ella ni porque me resulte incómoda, sino porque sentía la necesidad de estar rodeada de gente, de habitar una experiencia distinta sin abandonar las responsabilidades cotidianas.

Regresé a casa. Mi ojo izquierdo estaba inflamado. Me preparé algo de comer, me bañé despacio y disfruté los aromas de las cremas y los jabones. Aun así, percibía que algo seguía agitándose en mi interior y no lograba comprender qué era.

Programé una alarma: veinte minutos de cuerpo sin golpes, que terminaron convirtiéndose en treinta. El tiempo volvió a estirarse. Me movía en una lentitud extrema. Hubo algunos golpes, pero suaves, porque decidí priorizar la pausa. Durante los diez minutos finales comencé a hablar en voz alta mientras me desplazaba. Al terminar, seguía sintiendo que muchas cosas no se habían acomodado, que persistía una molestia interna que aún no sé nombrar.

Entre las reflexiones que aparecieron mientras hablaba en voz alta surgió un agradecimiento inesperado por este dolor que siento, un dolor entre dulce y amargo. La sensación de que es un dolor bonito. Sé diferenciarlo de aquellos dolores que carcomen el alma; el de hoy, en cambio, conserva cierto dulzor.

Es un dolor que, aunque me incomoda y me genera una sensación extraña, me impulsa a cambiar de espacios, a moverme, a buscar respuestas, a trasladarme a otros lugares, a conocerme un poco más y a transformarme.

Creo que no se trata de huir de esta incomodidad ni de enfrentarla como algo que debe desaparecer, sino de escucharla y comprender, con paciencia, que habla en lenguajes a veces cifrados. Quizás el recorrido de intentar entenderla sea lo más valioso. Si no hubiese tenido esta incomodidad, no conocería partes de mí, de los otros y del mundo que ella misma me ha permitido descubrir.

Abril 09 del 2026: Permitirse el error

Durante el entrenamiento de hoy, y en realidad durante todos estos días, he tenido errores y momentos de bloqueo en varias ocasiones.

Pienso que, más que deberse a una cuestión de desconcentración, se trata de que ahora tengo más retos diarios y estímulos que me confrontan. Esto me hace sentir que cometo más errores de lo habitual, cuando en realidad estoy más expuesta a nuevos desafíos. Por lo tanto, la frustración y los bloqueos, propios de los procesos de aprendizaje, aparecen con mayor frecuencia.

Por momentos, mi ego me hace creer que estas cosas no deberían pasar. Que ya debería saber, resolver o ejecutar mejor. Pero luego me encuentro riéndome de mí misma, jugando y resignificando el error. Empiezo a verlo no como una prueba de incapacidad, sino como la evidencia de que estoy intentando algo que todavía no domino.

Disponerme al error también es parte del trabajo. Incluso el "fracaso" tiene un lugar dentro del proceso. Tal vez avanzar no consiste en equivocarse menos, sino en permitirse equivocarse sin abandonar la búsqueda. Quizás ahí comience a construirse, poco a poco, un cuerpo dispuesto.

Abril 10 del 2026: Vimos Hamnet

De camino al teatro de la Corporación Altavista, hicimos un desvío pasando por el Cine de las Américas, uno de los cines más bonitos de la ciudad. En tono de broma le dije a Baena: “Pues, ¿vemos Hamnet o qué?”. Para mi sorpresa, me respondió: “Listo”. Yo me reí y le dije: “Espera, espera... ¿y el ensayo?”. Entonces Daniel respondió: “Hamnet es algo que podría inspirarnos”.

Jugamos piedra, papel o tijera. Ganó la película.

Fuimos a comprar las boletas. Todavía teníamos una hora antes de la función, así que aprovechamos para ensayar. En uno de los pasillos del cine empezamos a ajustar momentos y movimientos de la primera escena: El café. Ya tenemos casi lista la partitura y cada vez adquiere más forma. Nosotros seguimos siendo dos locos que ensayan en cualquier parte. La gente nos observa; se nota que hay seriedad en lo que hacemos, pero eso no le quita lo absurdo. Esta obra se ha ensayado en cines, cafés, centros comerciales, pasillos, bibliotecas, teatros y salones. Ya veremos en qué otros lugares sucederá.

Después del ensayo vimos la película. Lloré. Hubo varios momentos en los que sentía que las lágrimas no salían; implosionaban antes de aparecer. Hasta que, en una escena particularmente dolorosa, sentí que una estaba a punto de romper esa barrera. Percibí el dolor de los actores y algo dentro de mí encontró un reflejo. Sentí salir la primera lágrima, una sola. Y aunque la escena era profundamente triste y yo estaba llorando, se dibujó una sonrisa en mi rostro. Mi mente decía: “salió, lo lograste”. Después llegó otra lágrima, y luego otra más. Lloré. Pude llorar. Y con ello sentí que se liberaba un poco de aquello que había permanecido contenido durante estos días.

Durante la película, Daniel y yo comentábamos algunas ideas para escenas y, en otros momentos, simplemente nos dedicábamos a sentir lo que ocurría en la pantalla. Cuando terminó la función, cada uno tomó su camino. Antes de despedirnos le comenté que quería hacer un cambio en una de las escenas que hemos estado imaginando. No sé todavía si será una mejor idea que la anterior, pero fue un pequeño bombillo que se encendió gracias a Hamnet.

Abril 11 del 2026: Funciona

Piso móvil

Hoy entrenamos Daniel S y yo con la intención de seguir indagando en el movimiento, tanto personal como en dúo. Realizamos investigaciones basadas en distintos conceptos corporales, y el de este sábado fue el de *piso móvil*, información que se le atribuye a la compañía Cortocinesis de Bogotá, a cuyos talleres, intensivos, clases y espacios de intercambio dancístico he asistido en varias ocasiones.

Comencé el entrenamiento proponiendo la idea de los *bordes*. El ejercicio inicia en el piso y la intención es que los bordes corporales puedan deslizarse constantemente sobre él. La calidad corporal se aborda desde una sensación desarticulada. Si en algún momento nuestros

cuerpos se encontraban, la premisa era que esa cualidad de bordear no se perdiera; por el contrario, el cuerpo del otro pasaba a convertirse en piso.

Después continuamos con algunos juegos corporales a partir de las imágenes de aglomerarse y expandirse, tomando movimientos de la danza contemporánea y explorándolos desde esas calidades. Realizamos luego diagonales que mezclaban los conceptos de bordes, aglomeración y expansión, sumando además empujes y agarres.

Seguimos con un ejercicio en el que una persona caminaba de un lado al otro mientras la otra utilizaba todos los conceptos corporales trabajados, pero apoyándose únicamente en los pies de quien caminaba. Más adelante, Daniel S. propuso una variación: ya no partir necesariamente del caminar, sino de bordear piso, cuerpo y aire, bajo la premisa de que cuando uno sube el otro baja, y viceversa, mientras ambos nos desplazábamos de un punto A a un punto B.

Luego propuse realizarlo sin necesidad de trasladarnos por el espacio, concentrándonos únicamente en ser fieles a las premisas de los bordes y las cadencias corporales que habían aparecido durante la exploración.

Finalizamos retomando este último ejercicio, pero incorporando cargadas y dinámicas de riesgo, procurando mantener la corporalidad construida durante todo el entrenamiento.

Al terminar, coincidimos en que queremos seguir trabajando estas calidades de movimiento para, más adelante, atrapar momentos, sensaciones o formas que puedan convertirse en material compositivo. Aun así, todavía sentimos la necesidad de que el cuerpo incorpore mejor esta información antes de compartirla o transformarla en algo más concreto.

Primer ensayo con Jean Paul

Después de los entrenamientos habituales del día, incluido el de la mañana con Daniel S., fui a la Casa del Teatro de Medellín, donde tendría lugar el primer ensayo del dúo para México junto a Jean Paul.

Me sentía nerviosa. Tenía la sensación de que todo estaba demasiado en el aire: un universo de ideas que todavía no lograba encontrar cuerpo.

Nuestro director asesor, Johans Moreno, nos había dejado una tarea previa: escribir textos a partir de palabras que escogeríamos desde reflexiones, monólogos o cuestionamientos surgidos de las conversaciones e indagaciones que Jean Paul y yo hemos sostenido sobre aquello que queremos comunicar en esta pieza dancística.

Al comenzar el ensayo, Johans nos pidió trabajar con un texto que yo había escrito: una memoria, un recuerdo sombrío de mi pasado. Narraba un momento de profunda desesperación en el que llegué a pensar en acabar con mi vida.

Siempre he vivido en edificios altos con balcón. La vez que pensé en no continuar fue una vez que me asomé al gran vacío que había frente a uno de ellos. Por una razón (o por muchas), no lo hice. Durante mucho tiempo, el recuerdo de ese instante me produjo dolor y

vergüenza. El texto hablaba precisamente de esa sombra que, por momentos, todavía me acecha: la memoria de aquella Mariana a quien le dolía vivir.

Leímos el texto y luego Johans nos dejó solos para comenzar a crear.

Con la intención de ser lo más orgánicos posible y de apagar un poco la mente discursiva que imagina y sobrepensa, le propuse a Jean Paul un ejercicio que he realizado anteriormente con Baena y con Daniel S. Consiste en movernos mientras dialogamos. Solo que esta vez el diálogo era el propio texto: tomar cada párrafo, atravesarlo, reflexionarlo y volverlo nuestro a través del movimiento.

La estrategia funcionó.

Comenzaron a surgir imágenes muy interesantes. Nuestros cuerpos encontraron maneras de comunicar aquello que ya veníamos cuestionando desde la palabra. Había momentos en los que el movimiento parecía comprender cosas que nosotros todavía no alcanzábamos a formular con claridad.

Al finalizar la exploración, le dije a Jean Paul que era importante grabar o mostrarle a Johans lo que acababa de suceder. Todo estaba fresco y sentía que necesitábamos conservar la memoria corporal de ciertos momentos que habían aparecido y que nos interesaban especialmente.

Llamamos entonces a Johans. Observó la exploración y grabó algunos fragmentos. Desde su mirada externa pudo identificar qué imágenes funcionaban y señalar posibles caminos para profundizarlas, componerlas o hacerlas crecer.

Hoy confirmé nuevamente, esta vez con Jean Paul, un cuerpo distinto al que suelo investigar, que este tipo de composición me resulta bastante funcional.

Es bonito poner a prueba un método en diferentes contextos y con distintas personas, y descubrir que, al menos por ahora, sigue siendo una herramienta provechosa, fértil y útil para la creación.

Abril 12 de 2026: la abrumación de saber que no sabes

Al ser domingo, no quise planear mucho lo que haría el día de hoy. Me levanté temprano, como de costumbre, y quise bañarme antes de desayunar. Refresqué mi cuerpo y, como el día estaba tan soleado, se me antojó ir a comprar frutas y verduras como primera actividad. Eso hice.

Aunque lo que tenía en mente era prepararme un desayuno, terminé comiéndome un calentado durante las compras, disfrutando un rato a solas bajo el sol y, después sí, volviendo a casa.

Sabía que debía retomar la escritura de mi trabajo de grado; no obstante, prioricé ordenar un poco mis cosas, lavar unos tenis y pintarme las uñas. Me recosté nuevamente en la cama, más o menos a las 10:30 de la mañana, y dormí hasta las 2:30 de la tarde. Tenía un cansancio

acumulado de toda la semana y me hacía falta ese espacio de descanso. Me levanté, preparé mi almuerzo y me acomodé para comenzar a escribir.

Quiero confesar que cada vez que leo más autores, corrijo mi escritura o vivencio desde la práctica un poco más lo que es el cuerpo dispuesto, me doy cuenta de que sé muy poquito. Definitivamente, este trabajo de grado, aunque deba cumplir con unos objetivos académicos, se queda pequeño ante las reflexiones que encuentro. Me falta mucho para comprender lo que estoy investigando.

También comprendo que mi investigación no es algo que yo me haya inventado. Por el contrario, muchos otros se han hecho antes los mismos cuestionamientos. Entre más sé sobre este tema, más me doy cuenta de lo mucho que no sé. Miro con más humildad mis opiniones y mis conceptos. Y, por momentos, me abruma tanta información que no sé cómo discernirla ni cómo sintetizarla.

Un domingo para habitar el descanso y también la abrumación.

Abril 13 del 2026: caminar para encontrarse

Es curioso, hoy tuve varios ensayos y momentos de composición. En la mañana con Jean Paul desde la idea del vértigo y en la tarde en un grupo de entrenamiento desde el concepto de un cuerpo desarticulado. No obstante, no deseo profundizar mucho en ello, puedo sintetizarlo en que cada una de las actividades de creación fueron fructíferas e interesantes.

Quiero hablar sobre la acción de caminar o sobre lo que esta acción es para mí. Pues estas bitácoras corporales plasman algo más que una recopilación de herramientas o consejos (cosa que en realidad no me siento en capacidad de entregar, salvo una humilde expresión de lo que a mí me ha funcionado en algún momento o situación específica, de la cual no pretendo que se convierta en ley). Busco expresar algo de lo íntimo que habita en mis espacios cotidianos, en ese ser esta mujer frágil que a veces se desborda y que encuentra el equilibrio después de vértigos emocionales gracias a ciertas acciones simples como caminar.

Y lo escribo aquí porque considero que esto también es parte de la creación, de la composición y de esta búsqueda de cuerpo dispuesto.

Después de todos esos ensayos, mencionados al inicio, y de tomarme un café en la tarde, algo en mí no encontraba orden. Me afectaba la inevitable sensación de desconsuelo de no sentirme elegida en un ámbito afectivo. Tenía rabia conmigo misma por mi terquedad, por mi absurdo deseo de control ante cosas que no me pertenecen ni deberían importarme, pero aun así me importan.

De aquel café, del que posteriormente me sacan porque al ser lunes cerraban más temprano, decidí caminar. Caminé más o menos dos horas. En medio de ese trayecto me cuestioné hacia dónde iba y en mi mente me respondía: hacia ti misma.

Y aunque mi cuerpo en automático sabía más o menos cómo llegar a casa, hice varias paradas y vueltas por lugares, como si recorriera memorias, en una especie de melancólica insistencia sobre mis propios recuerdos.

Quise llorar más de una vez y ninguna lágrima salió.

Observaba las luces de las montañas, a las personas interactuar (en colectivo y en soledad), los autos, los habitantes de calle en sus corporalidades, algunas llenas de historias complejas, tristes o desoladas.

Caminé y antes de llegar a casa decidí detenerme a comer una pizza. Me di ese regalo como un salvavidas para atravesar los dolores. Fue mi forma de decirme que me escogía y que me escogería todas las veces que fueran necesarias. Que si necesitaba una caminata de dos horas para llorar en cada paso, aunque no salieran lágrimas, lo haría.

Caminar es un acto de movimiento que he utilizado varias veces en mi vida como forma de encontrarme, perderme un poco en las calles para hallarme un poco a mí.

En este momento, con los pies cansados pero con una sensación más ligera, reconozco que me amo, hasta en la torpeza de mis maneras de vivir.

Caminar para encontrarme.

¿Será esto una disposición?

¿Una forma de disponerse a la vida?

¿A la aceptación de lo incontrolable?

Abril 14 de 2026: es momento de intensificar

El ensayo de hoy con Daniel Baena nos hizo darnos cuenta de que falta muy poco para el estreno y que vernos solo dos veces por semana no es suficiente. Necesitamos empezar a intensificar, a incomodarnos. Esta obra nos exige un alto nivel de implicación: creativa, corporal, dramática, en la dirección, en la producción, en todo.

Cada vez que nos encontramos en los ensayos confirmamos que no es un juego lo que está pasando; por el contrario, todo tiene un nivel de complejidad increíble. Si realmente queremos tener esta obra lista, debemos convivir mucho más tiempo. Y, en realidad, convivir de verdad.

Hoy tomamos una decisión: aumentar nuestros días de encuentro y elegir los jueves como un momento distinto, una jornada de ensayo extendida en la que, al finalizar, me quedará a dormir en la casa de Daniel.

En la obra, Daniel y yo somos una pareja: dos personas atravesadas por un vínculo amoroso desde el cual accionan y se relacionan según lo que creen que es el amor. En la vida real no compartimos este tipo de vínculo; somos, y seguimos siendo, dos personas que se cuestionan qué es el amor y que, en ese cuestionamiento, encuentran en esta obra una posible respuesta.

A partir de ahora, los jueves se convertirán en ese tiempo de convivencia en el que, por razones logísticas (como el transporte, los horarios, la distancia y la necesidad de facilitar el proceso), compartiremos espacios de intimidad cotidiana después de ensayar: el sueño, la mesa y el techo.

El primer jueves será en dos días y pensarlo ya me moviliza. Daniel y yo somos dos animales solitarios, acostumbrados a nuestros propios ritmos y espacios. Entrar en la rutina del otro, aunque sea de forma puntual, implica una pequeña ruptura. No será mi cama, no será mi manera de habitar la noche ni la mañana, no seré yo y mi cómoda soledad antes de dormir.

Pero la obra necesita esto. Necesitamos atravesar estos espacios y solo nos queda aceptarlo.

Y quizás, en ese tránsito entre lo real y lo ficticio, empiece a aparecer algo que no podríamos descubrir de otra manera.

Ha llegado el momento de intensificarlo todo.

Abril 15 de 2026: variar los cuerpos

Se me entrecierran los ojos, pero antes de dormir quiero comentar que hoy entrené técnica de dúo en la mañana, al mediodía y más tarde en la tarde. Los tres momentos fueron realizados con personas distintas.

Fue interesante sentir cómo, en las potencias y habilidades de cada uno, había cargas y dinámicas más sencillas de ejecutar y otras que no. Según las capacidades de cada persona, fuimos creando diferentes frases de movimiento.

Variar de personas para entrenar es algo que me lleva a conocerme más, a comprender mis formas de explicar, mis propias habilidades y falencias, entre muchas otras cosas. En el encuentro con otros cuerpos también descubro aspectos de mí que, de otra manera, pasarían desapercibidos.

Abril 16 de 2026: nuestro primer intensivo con *Inacabados*

Hoy viví con Daniel Baena el primer intensivo de la obra. Esta jornada nos sirvió para reacomodar ideas, organizar momentos y contar con una mirada externa. En la etapa en la que estamos, donde debemos montar transiciones y afinar detalles, tener a alguien que nos observe resulta fundamental.

Entre las observaciones más importantes estuvo la música. Sara, la novia de Daniel, cantante y música, pudo acompañarnos y observar el ensayo. Para ella fue una experiencia bastante conmovedora, al punto de llegar a las lágrimas. No obstante, nos señaló que la música que teníamos hasta el momento no era la indicada y que podía convertirse en un talón de Aquiles para la obra. Tiene toda la razón. Debemos disminuir, en la medida de lo posible, cualquier elemento que pueda debilitar a *Inacabados*.

También contamos con la mirada de Juan Carlos Ruiz (Juan K), quien será nuestro asistente de dirección. Él ya comenzó a hacernos correcciones relacionadas con la actuación, un aspecto que no es mi mayor fortaleza y en el que debo mejorar mucho.

Qué valioso, y qué agradecida me siento, de contar con personas expertas en sus campos que estén dispuestas a compartir sus conocimientos y ayudarnos en este proceso. Su acompañamiento es un regalo.

Tengo la esperanza de que *Inacabados* sea una gran obra, y creo que eso solo será posible a través de la ayuda, la escucha y el trabajo constante.

Abril 17 de 2026: me pasó factura el cuerpo

A causa de la traspasada del ensayo de ayer y del mal descanso que tuve en la noche (porque no dormí en mi cama y porque estuvimos tres personas compartiendo una sola cama, algo que para mí resulta un poco incómodo, aunque también chistoso, pues hace parte de las experiencias de vivir la creación), hoy mi cuerpo me mantuvo en modo cansancio.

No tenía el mismo ánimo; me sentía como enferma. Decidí no correr en la mañana y faltar a Taller de Montaje de la universidad (mi primera falta), porque sentía que mi cuerpo estaba débil y algo torpe por el sobreesfuerzo. Además, percibía que tenía muchas posibilidades de lesionarme. Ya me conozco un poco más y sé que este estado es especialmente riesgoso para mí.

En cuestión de responsabilidades, me levanté faltando apenas cuarenta minutos para asistir a mi certificación de jazz. Me tocó improvisar, resolver sobre la marcha y soltar un poco el control.

Como si fuera poco, mi cuerpo empezó a mostrar una alergia en la piel, algo que hacía años no me sucedía: una urticaria autoinmune. Soy consciente de que esto responde al exceso de estrés corporal y mental que he acumulado. Lo tomo como una alerta.

Las ronchas aparecen cuando me trato con poca compasión y me convierto en la general de una dictadura autoimpuesta.

Entonces, mi reflexión de hoy es que debo descansar mejor. Necesito replantear los ensayos hasta tarde y preguntarme si es mejor volver a mi casa y a mi espacio para descansar plácidamente, pues me cuesta tener un buen descanso en casas ajenas. Debo disminuir, en la medida de lo posible, los factores de estrés que le impongo a mi cuerpo y tratarme con más cariño y paciencia.

Estoy aprendiendo a cuidarme.

Abril 18 del 2026: pizza

¿Qué puedo decir? Fue un sábado de entrenamientos y de dar clase. Terminé con un poco de dolor en las rodillas, pues probé un estilo nuevo de danza urbana que es fuerte para esta articulación. Llegué a almorzar a mi casa y, bueno, cuando creí que saldría para otro ensayo, me lo cancelaron y me dediqué a estar sola en mi apartamento.

Me pedí un postre y una pizza, algo que normalmente no hago, pero me hacía falta. Me quedé viendo una serie, una parodia de la vida y de las relaciones actuales. Me comí un tiramisú sin azúcar, con un sabor increíble, y una pizza con queso burrata que tanto me gusta.

¿Debería estar reflexionando? ¿Debería estar creando? ¿Debería estar pensando y analizando mi vida? A veces creo que, tratando de comprenderla, me he quedado demasiado en el

análisis y no en el habitar de los momentos. Me he puesto a escuchar podcasts de filosofía y psicología para comprender la vida o comprenderme a mí misma. He hecho infinidad de reflexiones tratando de liberarme un poco de mis “ataduras”.

Pero hoy... hoy solo me apetecía un tiramisú y una pizza.

Hoy no quería pensar, ni ser productiva con mi trabajo de grado, ni buscar maneras de comprender o disponermé más. Hoy solo quería descansar, darme un espacio, habitar la pereza y estar en un estado de soledad grata. Reírme de lo absurda que he sido muchas veces, comerme esa pizza sin culpas ni miedo, aceptar con tranquilidad que el mejor plan que pude tener era precisamente este.

Mañana ensayaré la obra de *Inacabados*. Hoy, después de entrenar y moverme un poco, solo quería darme un gusto. Gustos... porque, más que nadie, yo sé todo aquello que me produce un gran placer. Me privo muchas veces, porque también encuentro placer en el discernimiento, pero hoy no quise ser dura conmigo. Hoy quiero recargarme para poder volver al ruedo.

Abril 19 de 2026: esta obra es un acto de amor

Entre más nos adentramos en las exigencias que esta obra nos pide, más nos damos cuenta Daniel y yo de que no podemos solos. Si deseamos que esto sea una gran obra, todo tiene que estar en su lugar. Y una de nuestras grandes falencias es la música. Es ahí cuando entra Sara (la novia de Daniel) a completar este equipo. Hoy se posicionó como la productora de la obra, además de compositora de varias de las canciones de *Inacabados*. Amar es juntarnos en pro de algo más grande que nosotros.

Por amor llegan las personas y se quedan. Confirmando cada vez más que esta obra es un acto de amor en sí mismo, pues ha sido desde el amor que ha llegado cada persona, momento, pregunta, cuestionamiento y composición. Por amor estamos creando; en el amor nos inspiramos y nos cuestionamos. Por amor, y nada más que por amor, es que *Inacabados* podrá hacerse realidad.

Abril 20 de 2026: vuelvo a cuestionarme, ¿qué es amar?

Trabajando en el ensayo de hoy con Baena, pulimos de seguido la partitura del amor. Era necesario retomar cada pieza y, en la lentitud, darle verdad a cada movimiento. Es una mezcla entre el soltar y el atajar. La técnica ataja, ayuda a atrapar, y la sinceridad que nace de ese cuerpo le da luz y vida a esos dos personajes, que son nosotros, que son dos personas, que son, en realidad, Daniel y Mariana; dos seres humanos poetizando con un cuerpo, con dos cuerpos, en nombre de muchos cuerpos, lo que en nuestra humilde humanidad llamamos amor.

Es una línea bastante delgada e increíble lograr que la forma tenga un contenido. Hoy, por fin, vi la partitura de amor limpia. Hoy pude vernos y sentirnos en ese instante. Nos ayudó muchísimo hacer cuerpo sin golpes; ese fue nuestro calentamiento y lo más seguro es que se convierta en el de todos los ensayos y presentaciones. Nos coloca en un estado de consciencia

y nos apaga por un momento el reloj que difícilmente frena en estos tiempos acelerados, de estos cuerpos que corren de un lado para el otro tratando de producir, cumplir, hacer; nos frena y nos recuerda que existe todo el tiempo del mundo, que entonces vivamos los momentos.

Y es difícil, porque ahora ni siquiera en lo cotidiano vivimos los momentos. Me incluyo. Me distraigo constantemente. Me he malacostumbrado a estar en múltiples tareas y no a disfrutar un instante tal y como es. Por esa razón Daniel y yo sentíamos que estábamos corriendo, que había unos toques de verdad, pero que luego se volvían superficiales. Es volver a enseñarnos a vivir los momentos sin distracciones, contemplándolos.

Inacabados me está mostrando qué puede ser el amor.

¿Qué es amar?

Quisiera creer que es algo más grande que yo, pero que al mismo tiempo me compone a mí.

Amar puede ser lo que mi madre llama Dios, lo que mi papá llama quererse mucho, lo que mi hermana describe cuando habla de su hijo o lo que yo siento cuando siento mi cuerpo moverse en lentitud, en suavidad, como flotando, tocando las yemas de mis dedos y sintiendo que existo; viendo al frente mío lo que llaman Dios, universo, logos. Volteando a ver los otros rostros y verme en ellos, y ellos en mí.

¿Será el amor Dios? ¿Qué es Dios? ¿Será todo? Y si es todo, ¿seré yo también? ¿Será cada persona que he conocido y cada cosa que he atravesado, vivido y compartido?

Si lo es todo, si lo es yo, si lo es ellos, ¿será que por fin podré estar tranquila? Sintiendo que el mundo y yo somos uno, y entonces eso significa que ya no tengo que correr por nada, para nadie. ¿Para qué? ¿Significará el amor sentirme mecida por el mundo? Sentirme sostenida, sentirme así, así como me siento ahora.

¿Será esto el amor? ¿Será esto Dios? ¿Qué soy yo?

Abril 21 de 2026: el espacio que me sostiene

En el ensayo de hoy junto a Baena comenzamos con un entrenamiento *corporal sin golpes*, después de una movilización y calentamiento inicial. Luego retomamos la escena que ayer repetimos varias veces; hemos notado avances en ella: poco a poco estamos encontrándole el cuerpo. Aun así, el perfeccionismo aparece con facilidad; cualquier pequeño desajuste activa esa voz interna que señala lo que podría estar mejor.

Valoro mucho trabajar este proceso con Daniel, porque ambos entendemos la importancia del ensayo y compartimos el deseo de hacer las cosas con rigor. Esa exigencia es la que puede permitir que *Inacabados* sea una obra sólida y que nosotros quedemos realmente satisfechos con el resultado.

Este ensayo reafirma algo que Daniel y yo nos hemos dicho varias veces: este proceso de creación es, para nosotros, un espacio de catarsis. Aunque la atención sobre la técnica y el

detalle se mantiene, la experiencia resulta gratamente disfrutable y absorbente. Cada escena se percibe viva, no marcada. Habito la emoción que emerge en cada instante.

Hace poco le comenté a una amiga que no me encontraba del todo bien, que algo estaba perturbando mi descanso. Me sorprendió darme cuenta de que esa incomodidad no tenía relación con el amor ni con los vínculos, reales o imaginados. Era otra cosa, más difusa, pero distinta de lo que suelo reconocer en mí.

Puede ser que mi vida esté más libre de ciertos dramas cotidianos que antes tendía a buscar o a permitir. Hace unos meses escribí en una bitácora física, como una forma de rebelarme contra mis propios impulsos de idealización: la fantasía sí, pero en el lugar al que pertenece, en el acto creativo. Hoy esa energía encuentra un cauce claro en la obra. Mi capacidad de imaginar, desear e idealizar se organiza en función de la creación, la exploración y el afinamiento de *Inacabados*.

Desde ahí, el trabajo del ensayo adquiere otro sentido. Continuamos con el montaje de la transición “Sims”, nombre que surge por la corporalidad de los personajes en ese momento. La acción consiste en reorganizar el espacio escénico con mesas y sillas para la siguiente escena, pero no queríamos que se percibiera como un movimiento meramente funcional. Apareció entonces la idea de abordarlo como una disputa: los personajes no logran ponerse de acuerdo sobre dónde ubicar los objetos. Mientras uno organiza, el otro desorganiza, y así sucesivamente, hasta que finalmente consiguen sentarse juntos y dar paso a la conversación.

El logro de hoy fue convertir esta transición en una partitura definida, pues hasta ahora había sido completamente improvisada y necesitaba una estructura más precisa.

Las últimas dos horas del ensayo estuvieron dedicadas al trabajo de textos, con la asesoría de Juan K. Profundizamos en las intenciones de cada fragmento y en sus momentos escénicos, especialmente porque dos de ellos se grabarán el jueves para construir, a partir de allí, una partitura corporal.

Este trabajo me sitúa fuera de mi zona de confort, ya que mi fortaleza está en lo físico. Aun así, avanzamos con solidez y tengo la intuición de que la grabación será fructífera. Mañana practicaré los textos con la intención de llegar al jueves con mayor claridad y facilitar un proceso más ágil.

Inacabados continúa tomando forma. El ritmo se ha intensificado y, aunque el cansancio aparece, también emerge una sensación de sostén. Los ensayos no solo exigen, también contienen. Mi energía se mantiene enfocada y encuentra allí un lugar donde organizarse.

Abril 22 del 2026: en la intimidad, habitar mi solo

Antes de explorar

Ya es de noche. El día estuvo cargado de movimiento. Primero en taller montaje con mis colegas, luego practicando acrobacia con Jean Paul y después me fui al gimnasio para seguir mejorando mis aptitudes físicas o, al menos, mantenerme fuerte y sana.

Llegué a mi casa y una sensación de culpa empezó a surgir en mí. No le he dado el tiempo suficiente a mi solista, que trata sobre qué es amar para mí. Es 22 de abril y el 29 de mayo es el *working progress* de esta obra. Mi solista debe estar listo y, a veces, en medio del afán de tantas cosas, se me olvida que ese momento es tan íntimo y especial que no puedo dejarlo solamente en la forma.

¿Qué es amar? Es un cuestionamiento que ha rondado mi mente durante muchos años. Me lo he preguntado en mis vínculos familiares, amorosos y amistosos. También me he chocado con situaciones que por mucho tiempo creí que eran amor, pero terminaron siendo otra cosa. ¿Qué eran? No lo sé. Solo sé que, de seguro, amor no eran.

También me he hallado amando en espacios donde no esperaba encontrarlo. También he construido amor en vínculos inquebrantables como los familiares, donde, aun en los daños y las heridas, nos seguimos escogiendo sin rendirnos.

Mi solo merece mínimo una hora diaria de mí. Una hora sin celular, sin correr, sin buscar nada. Una hora de mí.

Sonará obsesivo, y puede que sí, pero este cuestionamiento que tengo va más allá de la presentación de mis habilidades. Quiero poner en función mi técnica para poder hallar un poquito de mí en las respuestas que vayan surgiendo a través de mi cuerpo.

No sé qué va a nacer. No sé qué voy a montar. No sé qué movimientos vendrán. Pero si la obsesión es necesaria, es momento de aplicarla.

¿Qué puedo decir? Me obsesiono con todo lo que me importa. Yo, Mariana, quiero que ese minuto o dos minutos que dura mi solo sea trabajado diariamente, para que lo poco que vaya a mostrar o entregar sea sincero. Creo que será un descubrimiento para mí, pues yo tampoco sé qué es amar.

Abril 24 del 2026: Una declaración de intención

Entre las múltiples reflexiones que tengo sobre la obra, hoy quiero recordarme por qué comenzó este proyecto.

Cada vez que se acerca la fecha del estreno, noto cómo mi ego empieza a generar ansiedades y preocupaciones innecesarias, fugando parte de mi energía en lugar de ponerla al servicio de *Inacabados*. Por eso vuelvo aquí: a este origen.

Como he escrito en otros momentos, las obras, para mí, significan algo más grande que yo. No cumplen la función de enaltecerme ni de buscar “éxito”. Esta obra hace parte de algo inexplicable que pedía ser materializado, y yo soy solo un canal en ese camino.

Inacabados no existe para dar legado a un “yo”, sino para abrir un espacio donde quien la vea pueda verse: sentir, llorar, alegrarse, reflejarse, pensarse. Habitar el amor, ese tema que atraviesa nuestra existencia como humanos, queramos aceptarlo o no.

Escribo esto para recordar que esta obra, más que su resultado (aunque tengo fe en que será un buen producto), siempre ha sido el proceso. El proceso de atravesar la vida y encontrarnos

plasmándola en el cuerpo; de transmutar incomodidades pasadas y presentes, y volverlas arte para alquimizarlas.

Se trata de poner la vulnerabilidad en escena, de exponerla desde el deseo de ofrecer algo sincero, no desde la necesidad de ser aplaudidos o elogiados. Eso, en todo caso, sería un síntoma, no el fin.

Quiero que quien vea esta obra la sienta como una curita para el corazón, y que yo pueda ser parte de ese canal que también he experimentado en carne propia al crear.

Ahora que falta poco, ahora que solo quedan detalles por afinar, este es un momento crucial para no olvidar que esta obra es, en sí misma, un acto de amor: para nosotros y para los otros. Un acto que enseña, incomoda, confronta, sostiene; que nos hace vernos y también cuestionarnos.

Amo profundamente haber tomado la decisión de crear, y deseo cuidar este acto de amor con humildad y respeto. Que mi ego suelte las riendas que a veces quiere tomar con fuerza, y que yo pueda poner mi cuerpo al servicio de esto que es más grande que yo.

Gracias, *Inacabados*.

Abril 25 del 2026: más humanidad y menos perfección

No he podido pensar mucho sobre mi solista hoy, pero sí pude aprender un poco más sobre el no buscar la perfección, cosa que me cuesta bastante. De hecho, es algo que después reflejo en mis alumnos, pues me toca controlarme a mí misma para evitar llenarlos de mis expectativas.

En eso le he aprendido mucho a mi colega de trabajo, quien tiene una dinámica más relajada y tranquila. Les transmite seguridad y calma, mostrándoles que no deben estresarse porque las cosas no sean perfectas. Verla trabajar me permite impregnarme de esa actitud y comprender que hay espacio para el error y para la incertidumbre, que también se puede confiar y no asustarse tanto.

Debo aprender que nada es tan grave como yo creo y que no todo tiene que planearse por completo.

Abril 26 del 2026: me tomo el tiempo, a veces, demasiado

Ya es de noche y escribo la bitácora de este día con mucho cansancio. Madrugué bastante para presentar el ECAES (una prueba que es requisito para graduarme) y después tuve ensayo con Baena.

Toda la mañana estuve en modo evaluación, porque me gasté cada hora de las que me brindaban. Puedo reflexionar que soy algo lenta a la hora de realizar estas pruebas: me tomo el tiempo de leer, dudar de la respuesta y volver a leer despacio. Tal vez sentirme en contrarreloj fue lo que me generó una gran fatiga emocional.

Con Baena avanzamos musicalizando la escena de Sims y además montando otra escena.

Se me cierran los ojos... El cansancio es bastante. Por fin, un descanso ya necesario.

Abril 27 del 2026: planeando clase con Jean Paul

Jean Paul tiene la energía al tope y los dos somos bastante atacados. Mientras planeábamos nuestra clase, entrenamos y vivimos las actividades pensadas, fusionándolas o cambiándolas según lo que veíamos y opinábamos de cada opción. Corregíamos o ajustábamos la actividad del otro, o simplemente jugábamos y descubríamos cuál era la mejor manera de explicarla, qué consejos dar o qué lenguajes utilizar.

Es divertido porque, al realizar nosotros mismos nuestras clases y ponerlas al fuego de nuestros cuerpos, nos retamos y ponemos a prueba nuestras habilidades, nuestra escucha mutua, nuestras indicaciones y maneras de comunicarnos, entre muchas otras cosas.

Es bonito ver que es gracias a esos amigos de la danza que empezamos a crecer juntos, a arriesgarnos y a aprender. Me hace feliz saber que podemos tener espacios para decir: "creo que esto no", "creo que esto sí", "creo que es mejor si usamos esto, pero con este cambio".

Qué importante es tener a un otro que esté presente y con quien trabajar en equipo. Y mejor aún, trabajar en equipo con varias personas, cada una con su personalidad, para poder descubrir partes que solo nacen gracias a ese ser humano en específico.

Abril 28 del 2026: llorar mucho

Debo confesar que el cansancio no me va a permitir describir con gran elocuencia lo que pasó el día de hoy, pero puedo asegurar que fue un gran día.

Me reuní desde temprano con mi compañero Jean Paul para practicar la clase que nosotros mismos programamos, entrenamos y realizamos con el fin de entregarla después en la universidad. Nos fue muy bien: los chicos la disfrutaron, les gustó la clase, fueron felices y, de paso, aprendieron cosas nuevas. Nosotros también aprendimos con ellos.

Después me fui a ensayo de *Inacabados*. Es bastante interesante porque ya estamos en una etapa en la que contamos con un ojo externo constante. Gracias a eso es posible recibir correcciones que, si no existiera esa otra mirada y esa otra opinión, quizás no aparecerían. Hablo mucho por mí, porque a veces me ensimismo en lo que creo que va a funcionar mejor y me incomoda ser sacada de ese ensimismamiento. Sin embargo, después lo agradezco mucho. Es como si por momentos me rehusara a la idea del otro que me está observando y tratara de defender lo que estoy haciendo, para luego aceptar la observación porque yo misma termino pensando: bueno, por algo será.

En verdad, en este instante, al escribir esta bitácora, solo puedo tener los pies elevados y dictar lo que estoy escribiendo, porque ni siquiera quiero ver la pantalla mientras lo hago. Estoy cansada, agotada. El cuerpo no me da más.

Pero quiero contar algo muy bonito. Hoy, en el pasón final que hice con Daniel Baena, lloré tanto durante la última escena. En ese ejercicio performático de abrir los ojos y sentir que por fin vi a ese alguien que no voy a volver a ver, lloré. Mariana lloró. Lloré y lloré.

Fue tan sincero sentir esas ganas de tocarle, abrazarle, despedirme, saber que ya no lo volveré a hacer nunca más. Y eso me permitió llorar como hacía bastante tiempo no lograba hacerlo: llorar bien, llorar mucho.

Abril 29 del 2026: día de la danza

No tengo muchas palabras. Los días pasan y pronto se acerca el estreno. Aún no he encontrado mi solista; en realidad, supongo que cada vez mutará.

Mi solo habla del amor, específicamente del amor para Mariana. Buscando maneras de hallarlo, me encontré conmigo misma tratando de comprender qué es el amor para mí. Entre muchas reflexiones, me di cuenta de que no lo sabía. Me vi a mí misma no queriéndome, condicionando el amor, en gran medida, a estándares imposibles y a comparaciones absurdas.

No he encontrado mi solo, lo acepto, aunque día a día encuentro algo como respuesta a la pregunta: ¿qué es amar?

Quiero amarme. Quiero amar la vida. Quiero amar la existencia tal como es, sin la búsqueda constante de poner mi felicidad a cuotas, aplazándola siempre con un "hasta que...". No, ya no deseo eso. Deseo amarme, deseo quererme, deseo aceptarme. Deseo dejar de odiarme porque algo me falta o me sobra. Hoy solo quiero quererme.

Y sí, tengo metas. Y sí, no soy perfecta ni nunca lo seré. Me repito constantemente: si hoy fuera mi último día, quiero amarme. Con lo que tengo, con la realidad que hay.

¿Cómo encuentro el amor en mí? No controlo el afuera, pero puedo cambiar pequeñas cosas dentro de mi mundo interno.

Aún no encuentro mi solo. Quién diría que un solo me haría buscar el amor propio. Quién diría que este solo me acerca al amor o, al menos, al descubrimiento sincero de este.

Abril 30 del 2026: nos cumplimos

Entre las promesas que hicimos Daniel Baena y yo con la obra estaba que el 30 de abril toda la estructura tenía que estar, y lo logramos.

Montamos la escena de pelea en *staccato* y cada una de las transiciones. Ahora queda el trabajo más duro: pulir. Pero ya hay obra. Antes solo eran retazos de momentos y, aunque aún tiene una estructura tipo collage de situaciones corporales y dramáticas, ya es una obra.

Nos quedamos con Daniel hasta tarde puliendo esta escena después de montarla y uniéndola con las anteriores. Llegamos hasta el punto del cansancio extremo, pero solo en la repetición y la corrección lograremos que esta obra tenga el nivel que deseamos.

Nos estamos incomodando, nos estamos retando. Pero la obra pide eso, esta obra exige y nosotros debemos entregar todo de nosotros.

Se acerca el estreno. Aún hay mucho por pulir. Pero ya... ya tenemos estructura.

Mayo 1, 2 y 3 del 2026: confesiones de un fin de semana

Lo confieso: no he querido escribir.

Durante varios días he habitado una sensación de sobresaturación, donde acciones y pensamientos se sostienen en un frenesí constante. Entre las responsabilidades de lo cotidiano y la cercanía del estreno de *Inacabados*, el cuerpo se ha instalado en un estado de alerta. El jueves, en particular, fue muy exigente.

En estos días, como es habitual en mí, me he levantado temprano; aun así, el viernes 1 de mayo elegí detenerme y habitar el descanso. Preparé comida que me brindara bienestar y me dispuse a ver algunas películas que tenía pendientes. Más tarde, pese a que estaba previsto ensayar con Daniel S, el encuentro se canceló por fuerza mayor. Ese cambio abrió un espacio distinto: dormí toda la tarde y, en la noche, fui a verme una película en cine, en soledad; luego regresé a casa para reflexionarla y dormirme con esas imágenes.

Tenía la intención de adelantar asuntos teóricos y escritos aprovechando el festivo, pero reconocí que, en ese momento, era más urgente sostener el “no hacer” que responder a las demandas del hacer. Elegí descansar como una acción consciente.

El sábado 2 de mayo retomé la actividad. Me levanté temprano para ensayar con Daniel S, como parte de nuestra rutina de planeación para las clases de dúo contemporáneo. Actualmente estamos investigando la manipulación desde las extremidades y los centros, exploraciones de las que emergen elementos que más adelante profundizaremos con mayor detenimiento.

La jornada estuvo atravesada por entrenamientos durante la mañana y parte de la tarde. Luego, aproveché la cancelación del ensayo con Jean Paul para comer algo rico y sostener una buena conversación en buena compañía. También elegí no asumir otras responsabilidades y me dormí temprano.

El domingo 3 de mayo adelanté algunos pendientes de escritura, limpié mi casa y ordené mis espacios, como una forma de disponerme con mayor tranquilidad para el ensayo de *Inacabados* a las 2 de la tarde.

El proceso comienza a tomar otra forma. La presencia de una mirada externa está afinando el trabajo, puliendo momentos que, sin ese acompañamiento, difícilmente alcanzarían ese nivel de precisión. Las escenas adquieren cada vez más peso; las nutrimos mientras ellas, a su vez, nos transforman.

Aun así, hoy apareció una inquietud importante en mí: mi monólogo solista. Deseo bailar en él y, aunque ya hay algunos gestos en torno a la pregunta “¿qué es amar?”, percibo la necesidad de una mirada externa, situada en la danza, que nutra y amplíe mi partitura. No se trata de borrar lo encontrado, sino de expandirlo.

Uno de los hallazgos más claros de este día es, precisamente, reconocer la necesidad de ayuda.

Mayo 04 del 2026: hablar para encontrar el cuerpo

Hoy fue un día atravesado por el entrenamiento físico, lo que hizo que el encuentro nocturno con Daniel Baena se inclinara más hacia la conversación.

Comenzamos hablando sobre los textos de nuestros monólogos. La temática, qué es amar para cada uno como individuo, abrió paso a una conversación más amplia sobre miedos, ideas, experiencias, conflictos y heridas: algunas sanadas, otras aún abiertas o en proceso de cicatrización. A través de ese diálogo, logramos comprender mejor el texto del otro.

Daniel dirá mi texto, el que yo escribí, mientras yo le doy cuerpo; y yo diré el suyo mientras él lo encarna. Hay algo muy valioso en este ejercicio: intentar comprender el significado del amor, o al menos su búsqueda, para poder decir la palabra del otro con respeto y verdadera comprensión. Encarnarlo implica ponerme en su lugar y reconocer que, en otras palabras, su definición también me habita.

Después de esto, nos enfocamos en pulir la escena de la silla con el diálogo de pelea. Le compartí a Daniel que percibía la corporalidad con una cadencia similar a cuando se narra algo del pasado, como cuando le conté la pelea que tuve con mi mamá. Un cuerpo tranquilo pero firme al recordar; un cuerpo que sostiene cada momento con claridad y, al mismo tiempo, con vulnerabilidad. Es un cuerpo que entrega y también corta.

Esto nos llevó a una espacialidad fragmentada: transiciones ágiles y secas, de estar de pie a sentarse, en contraste con gestos sutiles en el rostro de quien está sentado y movimientos más suaves en quien permanece arriba.

Hablar con Daniel es recargante. Es un espacio que sostiene. Si bien estas conversaciones están al servicio de la obra, también lo están de nosotros mismos. En ellas intentamos comprender nuestra existencia y aprender a amarla al mismo tiempo.

Mayo 05 del 2026: devolverle vida a la forma

Entre las cosas más interesantes de estos últimos ensayos está observar cómo algunos materiales corporales y escénicos que nacieron desde memorias emotivas, experiencias vividas o fantasías pasan a traducirse en un cuerpo formal y coreográfico, para luego necesitar recuperar su organicidad y verdad escénica. En ese tránsito, el material atraviesa procesos de estructuración, partituration y limpieza técnica que, aunque necesarios, muchas veces hacen que el movimiento pierda parte de la vida con la que nació. Entonces aparece otra etapa del proceso: devolverle vida a esa forma y reencontrar, dentro de ella, la presencia y la verdad escénica.

Esto ha sido especialmente revelador para mí porque siempre he sido una persona muy interesada en la limpieza corporal y la precisión de la forma. Durante mucho tiempo pensé que, mientras más limpio y exacto estuviera el movimiento, más fuerte era la escena. Este proceso, y especialmente la mirada de mis colegas más cercanos a la actuación, me ha enseñado que, aunque esa limpieza sigue siendo importante, también es necesario volver a habitar la forma, devolverle humanidad, intención y vida.

Eso está sucediendo con cada una de las escenas. Juan K (nuestro asistente de dirección) lo llama “llenarlo de actuación”; para mí, es como devolverle la vida que ya tenía. Claro, al ser tan rígida con la forma, a veces pareciera que solo fuera eso y que siempre lo hubiera sido. Pero no todas las partituras nacieron desde dispositivos técnicos corporales. Algunas surgieron también desde el deseo de darle cuerpo a un sentir de la vida misma, a algo que no podía dejarme descansar hasta tener forma.

Entre esas escenas está la final, que es más performática. Cada vez que la hago, lloro, pues imagino el posible reencuentro con una persona en específico con quien, a veces, fantaseo volver a encontrarme.

Juan K empieza a darnos correcciones sobre cómo deberían verse nuestros rostros apenas abrimos los ojos y nos recuerda cuál sería la intención o reacción real al ver a ese alguien. Antes, mi discurso interno era que todavía existía amor, que aquel encuentro era romántico, más no incómodo, con cierta consciencia de que ya no era posible volver a construir una relación. Ahora el discurso cambió. Pasó a ser un encuentro incómodo, curioso incluso, pero en el que nuestras vidas ya no están hechas para unirse. No somos los mismos, no existe el mismo deseo, nuestras vidas han atravesado múltiples cambios y el amor, si es que aún existe, ahora es fraterno.

Es curioso porque, cuando Juan K me propuso ese cambio de discurso, sentí un pequeño golpe dentro de mí. Me dije: “es que es verdad... no volveremos a estar juntos”. Mi pensamiento racional lo sabe, pero la parte afectiva sigue fantaseando con un reencuentro donde todavía hay esperanza. Pero no, yo sé que no la hay.

Me dolió incluso dentro del personaje, porque seguía deseando que existiera esa posibilidad. Ahora no. Juan K nos lo dijo: mi personaje, o nuestros personajes, saben que ya no están para estar juntos, pero aun así permanecen las memorias, los recuerdos, las experiencias, el agradecimiento y el amor, solo que mutado.

Nadie supo que eso me dolió. Me fui pensando en ello. Ya no sé si lloraré en escena o si lloraré más al saber que no hay esperanza. Ahora, al abrir los ojos, debo sorprenderme y entrar en shock. Y sí, lo más seguro es que así sea, porque antes, cada vez que los abría, pensaba en XXXX. Entonces los abría con emoción y algo de nerviosismo; sentía que lo tenía al frente y se me escapaba inmediatamente una sonrisa nerviosa.

Es interesante cómo *Inacabados* me está ayudando a cerrar ciclos que creía ya cerrados, pero que evidentemente no lo estaban. Es increíble cómo la ficción y la actuación terminan enseñándome sobre mi propia vida.

Mayo 06 del 2026: elegirse

Hoy me levanté ansiosa. Incluso antes de abrir los ojos, ya sentía el cuerpo inquieto. Recuerdo fragmentos de una pesadilla relacionada con los vínculos, imágenes extrañas que me dejaron una sensación de estrés desde las cinco de la mañana. Estaba esperando la respuesta de alguien importante para mí y, aunque desde la noche anterior me había

preparado mentalmente para aceptar cualquier respuesta con tranquilidad, despertarme con la noticia de que no podríamos vernos removi6 algo dentro de m6.

Hab6a decidido madrugar m6s de lo normal porque ten6a un entrenamiento temprano. Me hab6a prometido que, si aquella persona no pod6a asistir por sus propias razones, yo no permitir6a que eso definiera mi d6a ni mis decisiones. Quer6a recordar que iba a entrenar por m6, no por alguien m6s. Aun as6, la ma6ana comenz6 pesada. Estaba lloviendo, casi no consigo transporte y por momentos pens6 en no ir. A eso se sumaba la ansiedad de llegar a un lugar nuevo y encontrarme con personas desconocidas. Pero fui.

Me alegra haber ido.

Entren6, me divert6 y logré atravesar esa incomodidad inicial. Despu6s me dirig6 a la clase de Taller Montaje en la universidad. All6 estamos siendo dirigidos por una core6grafa y somos m6s de veinte int6rpretes compartiendo el proceso casi todos los d6as. A veces puede ser agotador estar en medio de tantos cuerpos, energ6as y din6micas distintas, pero tambi6n hay algo muy bonito en ello. Hay algo especial en reunirse constantemente para crear, ensayar y habitar el espacio junto a otros cuerpos. Creo que esa sensaci6n colectiva termina sosteniendo la obra y a quienes la constituimos.

Dentro de ese proceso estoy trabajando un solista para *Manada* (nombre de la obra de Taller Montaje). La propuesta inicial de la core6grafa part6a de una pregunta: ¿qu6en eres t6 cuando est6s rodeada de personas?, ¿qu6en eres dentro de la multitud? Desde ah6 empez6 a construirse una partitura corporal y una serie de ochos coreogr6ficos. M6s adelante, ella me pidi6 cambiar ciertas cadencias del movimiento porque la estructura general de la obra ya ven6a sosteniendo una energ6a muy intensa y era importante modificar el ritmo dentro del solista. Adem6s, propuso que al final yo me lanzara (desde la imagen del suicidio) y alguien me atrapara justo antes, imagen que sigue permaneciendo en la escena.

Mientras trabajo ese material, aparece en m6 una sensaci6n extra6a, como de exposici6n o sacrificio, especialmente cuando estoy rodeada por el resto del elenco. Me recuerda, de alguna manera, a *La consagraci6n de la primavera*. No porque sea igual, sino por la sensaci6n corporal que emerge al estar rodeada de cuerpos mientras el m6o atraviesa una intensidad particular.

Hoy repet6 ese solista muchas veces, incluso cuando Mar6a Claudia estaba corrigiendo escenas externas y no me lo estaba pidiendo directamente. Lo hac6a porque quer6a estructurarlo mejor, pero hab6a algo m6s en la energ6a colectiva que me impulsaba a seguir movi6ndome. Sent6a una necesidad muy fuerte de permanecer en acci6n, de dejar que el cuerpo siguiera hablando.

M6s tarde me cancelaron otros dos ensayos que ten6a programados, entre ellos un asesoramiento coreogr6fico importante para el solista de *Inacabados*, espec6ficamente el que gira alrededor de la pregunta sobre qu6 es amar. Entonces la ansiedad volvi6 con fuerza.

Tuve miedo.

Miedo de quedarme quieta. Miedo de no poder mover todo lo que estaba sintiendo. Me di cuenta de que había depositado muchas expectativas en esos espacios físicos de movimiento como formas de desahogo. Al cancelarse, me quedé sola con la sensación, encerrada en mi casa y sin saber muy bien qué hacer con ella. Entonces aparecieron mis impulsos más conocidos: comer chocolate, pedir carne, intentar llenar el vacío o anestesiar la ansiedad desde otro lugar. Lo hice. Pedí postre sin azúcar, comí chocolate, pedí carne. Y aunque parte de mí juzga esas reacciones, también entiendo que son intentos de sostenerme.

Después me senté a escribir sobre mi proyecto de grado, pero en realidad estaba tratando de entender qué me estaba pasando. Me preguntaba por qué me sentía tan alterada, por qué el cuerpo insistía tanto en moverse. Creo que gran parte de todo esto tiene que ver con la búsqueda de ese solista sobre el amor, porque inevitablemente la obra empieza a tocar fibras reales de mi vida.

Hoy comprendí que una de las raíces de mi ansiedad era la sensación de no sentirme elegida.

Entonces abrí mi cuaderno de poesía y escribí.

No sé si algún día este poema haga parte de algo más grande o si permanecerá solo allí, íntimo y silencioso. Pero mientras escribía, apareció una frase que condensa mi reflexión: “cuando no me eligen, me enseñan a elegirme”.

Y creo que eso fue lo importante de hoy.

Después de escribir, algo se calmó. Ya no necesitaba salir corriendo a ninguna parte. Ya no quería llenar el vacío con comida ni escapar hacia un cine para llorar en la oscuridad. Tampoco necesitaba moverme frenéticamente por la casa intentando expulsar lo que sentía. Descubrí que, quizá, lo que dolía era un ego herido, la necesidad de sentirme escogida por alguien a quien quiero. Pero también entendí que ya no quiero seguir sufriendo por aquello que no puedo controlar.

Mañana, cuando vuelva a investigar corporalmente sobre qué es amar en *Inacabados*, quizá encuentre en todo esto nuevo material para el solista. Pero hoy, al volver a elegirme, apareció otra capa de sentido para la obra.

Mi cuerpo está cansado. He entrenado fuerte estos días y, en realidad, ponerme a bailar compulsivamente esta noche no era lo que necesitaba. Quizá el descanso también es una forma de escucha. Escribir poesía y permanecer quieta fue otra manera de liberar lo que sentía.

La vida misma terminó obligándome a detenerme: canceló todos mis planes y me dejó únicamente conmigo.

Sigo repitiéndolo: *Inacabados* transversaliza muchos aspectos de mi vida.

Mayo 07 del 2026: los inicios de mi solista/monólogo de *Inacabados*

Ante la cercanía del ensayo de la noche para la obra, me era inevitable no sentir ansiedad por querer tener algo para mi solista/monólogo de *Inacabados*. Lo que venía haciendo hasta

entonces seguía siendo improvisación y gestos nacidos durante exploraciones personales alrededor de la pregunta: ¿qué es amar?

Al salir del ensayo de taller montaje de la universidad en la mañana, me encontré con mi maestro Luis Viana en los pasillos y le pregunté si tenía un espacio para hablar, pues buscaba asesoría sobre la composición del solista. Le conté sobre la obra, lo que llevaba hasta el momento y aquello que había logrado. Él me dijo que sí, que hoy mismo, en una hora. Cabe aclarar que yo tenía planeado entrenar en ese horario, pero cuando el maestro aceptó ayudarme preferí cancelar el entrenamiento y priorizar esta pulsión.

Luis Viana se sintió atraído por la temática y comenzó a darme algunos consejos para iniciar la creación. Debo confesar que ingenuamente creí que él coreografiaría mi solista. Pensé que me ayudaría a acortar el proceso o que, desde su experiencia, lograría darle forma a algo que yo aún no sabía abstraer de este mundo de ideas y emociones.

No obstante, no fue así.

Lo que hizo fue recordarme herramientas. En este caso, al yo tener un texto escrito por mí sobre ¿qué es amar?, y que en escena Daniel estaría diciendo, me propuso aprovechar los verbos de aquel escrito y convertir cada uno, desde mi propia elección, en un gesto, una acción o un movimiento. Después, esa materialidad podría unirse o no a la voz de Daniel y, de igual manera, a la música.

Hubo algo que me dijo y que se quedó conmigo: amar no parece ser algo muy racional, sino algo fuera del eje.

Esa frase se convirtió en una imagen para mí, porque coincido con él. En mi monólogo, Daniel representa la parte más racional. Está sentado rectamente en la otra esquina del escenario. Mientras tanto, yo soy la representación del sentir, de aquel cuerpo que se dedica a percibir, expresar, añorar y vibrar en la calidez del deseo amoroso o del acto mismo de amar.

Cuando salí de su asesoría, me entró un deseo inmenso de estar sola. Sentía el impulso de aislarme para comenzar a indagar aquello que Luis Viana me había propuesto. No había salones disponibles en la universidad, así que le escribí a Daniel diciéndole que iría a Altavista más temprano de lo normal, porque quería explorar esto sola.

Mis amigos de la universidad, con los que estaba compartiendo almuerzo antes de irme a la asesoría, no entendían del todo mi afán, aunque comprendían que mi personalidad a veces tiene estos ataques frenéticos de movimiento. Me dijeron que me calmara, que encontraría un espacio, pero yo sentía que debía irme inmediatamente.

Pues es una sensación imposible de ignorar. Es como cuando quieres ir al baño, no es algo que puedas calmar racionalmente diciéndote “ya, tranquila”. No. Es un “debo hacerlo lo más pronto posible”. No hay forma de frenar eso.

Llegué a Altavista y comencé ensayando con una música que Sara, nuestra productora, nos había enviado para la primera escena. Eso me ayudó inicialmente a moverme y regularme antes de comenzar la exploración del solista.

Algo muy bello ocurrió allí. El salón en el que me encontraba tenía unos espejos en la pared que reflejaban el sol y, cuando empecé a ensayar, la luz caía completamente sobre mi espalda. Recordé entonces una exploración anterior en la que me preguntaba: ¿qué es amar? Una de mis respuestas corporales había sido sentir el calor del sol en mi espalda.

Ahí decidí que mi solista debía tener una luz atrás (una decisión lumínica), porque para mí el amor se sentía cálido. Un cálido que no quema, sino que abriga suavemente la espalda.

Continué trabajando con algunos gestos que ya tenía y, junto a la música, fui encontrando acuerdos y momentos.

Cuando llegó la noche y comenzó el ensayo con Daniel y Juank (nuestro asistente de dirección), pudimos ensamblar la primera parte de mi solista. Aún falta más de la mitad, pero el resultado logrado hoy me gusta. Lo siento. Se siente.

Es como si Daniel fuera la voz de este cuerpo que percibe, sin llegar a ser redundante, sino complementario.

El lunes 11 continuaré indagando este solista con la asesoría de Carolina Petit, pero lo logrado hoy, esta pulsión casi inevitable que pedía a gritos materializarse, me deja satisfecha.

Puedo comprender hoy que este monólogo no está naciendo desde la intención de representar el amor de una manera lógica o narrativa, sino desde el intento de darle corporalidad a una sensación. Reflexiono que, en medio de esta búsqueda, mi cuerpo parece entender cosas que todavía no sé explicar completamente con palabras. Este proceso me está permitiendo acercarme al amor no como concepto, sino como experiencia cálida, corpórea y viva.

Mayo 08 del 2026: por fortuna, gana la locura

De este día quiero rescatar algunos momentos. El primero fue una ligera decepción en la mañana al ver que el entrenamiento habitual en la universidad fue reemplazado por conversaciones y dibujos. Tal vez mi cuerpo necesitaba ese descanso, pero debo admitir que ese tipo de espacios, cuando aparecen de improvviso, me aburren un poco.

Aun así, después entendí algo: gracias a no llegar tan agotada, pude rendir mucho mejor en la certificación de jazz. No necesité regular mi energía ni sobrevivir al cansancio; simplemente pude ponerla al servicio del entrenamiento.

Y el segundo momento llega en la noche: la sesión de fotos de *Inacabados*. Es bonito ver cómo todo empieza a materializarse, cómo aquello que durante meses parecía incierto comienza a tomar forma real. También me conmueve reconocer que esto está siendo posible por el equipo detrás, por las alianzas, por el trabajo compartido, por las personas que creen y sostienen junto conmigo. Confirmo, una vez más, que es muy difícil crear solos.

Sigo sintiendo que esta obra tiene algo especial. Hace unos meses no tenía idea de cómo iba a lograrse todo esto y, aun así, poco a poco, las cosas fueron encontrando su lugar. La obra fue apareciendo casi como un cuerpo que se arma lentamente: primero una intuición, luego una imagen, después una escena, una persona, una posibilidad.

Me cuesta confiar en los procesos a veces. Hay algo en mi tendencia melancólica, en mi necesidad de control y perfección, que se inquieta frente a la incertidumbre natural de crear. Quisiera tener garantías, claridad, estructura. Pero al final siempre termina ganándome una necesidad casi loca de accionar, de hacer, de materializar, de darle cuerpo a estas pulsiones que insisten en existir.

Y por fortuna, me gana esa locura.

Mayo 09 del 2026: el cansancio como instrumento de creación

Me levanto temprano, esta vez no por costumbre sino por compromiso. Ya no había más espacios libres en el día y era necesario entrenar con Daniel Salazar nuestra clase de dúo antes de comenzar las demás actividades.

Debido al poco tiempo que teníamos, apenas una hora, cada uno llegó con algunas ideas de ejercicios iniciales para la clase. Después comenzamos a montar una partitura coreográfica de dúo. Resultó interesante porque nació en menos de quince minutos; fluyó de manera muy natural y ambos nos sorprendimos encontrando elementos que nos gustaron y que antes no habíamos explorado juntos.

Al final comentábamos que, tal vez, el cansancio despertaba ciertas zonas creativas que no aparecerían si estuviéramos en nuestro cien por ciento de energía. No un cansancio extremo, sino un agotamiento regulado, todavía consciente y disponible.

Fue curioso notar cómo el cuerpo, aun desde el cansancio, encontraba maneras más eficientes y precisas de utilizar la energía. No aparecían movimientos torpes ni desordenados; por el contrario, había algo muy orgánico y fluido en la manera en que resolvíamos el movimiento. La técnica seguía presente, pero ya no desde el exceso de fuerza o rendimiento, sino desde una escucha más regulada del cuerpo. De alguna manera, el cansancio obligaba a canalizar mejor la energía, y en esa economía aparecieron decisiones corporales e imágenes que probablemente no habrían surgido desde un estado de completa comodidad.

Definitivamente, trabajar, entrenar o crear incluso cuando no nos encontramos en el punto más alto de energía puede abrir posibilidades inesperadas, siempre que exista escucha, regulación y respeto hacia el cuerpo. A veces las limitaciones también pueden convertirse en una puerta creativa.

Mayo 10 del 2026: un día a favor del descanso

Es Día de la Madre y hoy no tuvimos nuestro ensayo habitual de domingo. Aunque realmente la principal razón fue que Daniel Baena tenía una clase magistral en su maestría.

Hoy fue un día bonito. Desde temprano se escuchaban serenatas y celebraciones. Por alguna razón el aire parecía oler más a pancakes y postres. Había una sensación de dicha tranquila y amorosa.

Mi hermana y yo tenemos a mi mamá lejos así que le enviamos flores y le escribí un mensaje cariñoso en la mañana. Después me dormí hasta las tres de la tarde. Algo raro en mí. Hacía mucho no dormía así ni tenía un domingo libre.

Cuando desperté me preparé algo nutritivo y suave. Luego llamé a mi mamá. Me contó emocionada que había sentido adrenalina al recibir las flores amarillas. Yo sonreía. Mi madre todavía logra sorprenderme con sus ocurrencias y con esa manera tan intensa de vivir y percibir las cosas. A veces abrumadora y arrolladora pero profundamente suya. Y la quiero tal como es.

No puedo decir que hoy haya avanzado mucho en términos de creación entrenamiento o trabajo. Hoy fue sencillamente un día a favor del descanso. Y creo que eso también tiene valor.

Mayo 11 del 2026: un aplauso lejano

Los lunes son los días en los que Daniel Baena y yo nos reunimos en la Biblioteca Piloto para ensayar. Es un espacio no convencional, pero creo que la gente cada vez se acostumbra más a nuestra presencia entrenando ahí. Nos dieron casi las diez de la noche ensayando, puliendo discursos internos, comprendiendo un poco más las transiciones y, además, le enseñé una nueva parte que monté para mi solista.

Lastimosamente hoy mi asesora me canceló el ensayo. No obstante, aproveché ese espacio para ensayar algunos movimientos en mi casa. Componer esta solista me ha obligado a escuchar con precisión cada parte de la música y a proponer ideas sobre cómo desearía que Daniel dijera aquel texto. Música, cuerpo y voz van de la mano en este monólogo y tal vez por eso su composición ha sido compleja. Además, el tema mismo ya es bastante reflexivo. No es montar cualquier coreografía, es un manifiesto de amor.

Entre las cosas más interesantes del ensayo, hubo un momento en el que tratábamos de partitizar el monólogo interno de la pelea de sillas. Cuando terminamos, un habitante de calle empezó a gritarnos desde lejos mientras aplaudía: “muy bien”, “excelente”, “increíble”, “gracias”. Yo le sonreí y también le di las gracias. Él se veía muy feliz y conmovido.

Fue un momento corto, extraño y hermoso. Hay mucha belleza en que lo que hacemos, aun siendo un ensayo, no nos pertenezca solo a nosotros. Eso es algo valioso de los espacios no convencionales y también una buena señal de que vamos por buen camino. Inacabados, en su creación, montaje y ensayo, nunca deja de sorprenderme. ¿Estaremos acercándonos al cuerpo dispuesto?

Mayo 12 del 2026: dilatando para nacer

Cada día más cerca al estreno y Daniel y yo no paramos. Por fin tenemos las mesas de la escenografía. El cambio se siente. Nos acomodamos a ellas y, poco a poco, algo va encajando.

Hicimos un ensayo general para grabar la obra completa y que el diseñador de luces pudiera tener una idea más clara de lo que está sucediendo. Para esta obra tendremos tres diseñadores. Entre ellos, Baena estará asesorando y yo pedí algunos requerimientos para ciertos momentos.

Uno de los técnicos de luces vio por primera vez la obra completa y nos dio comentarios muy buenos. Nuestro asistente de dirección también nos señaló momentos precisos por mejorar y pulir, pero son eso: detalles.

Aun así, Daniel y yo somos conscientes de que los buenos comentarios sirven para animarnos y darnos confianza, pero *Inacabados* necesita ahora mismo una disposición constante y un ritmo de ensayo riguroso. Aún hay cosas por afinar y lo que deseamos para esta obra no es menos que la perfección.

Debemos mantener la atención despierta, los cuerpos entrenados y el ego controlado, porque no podemos poner en riesgo esta obra. Apenas está dilatando para nacer. Debemos ser cuidadosos y eso también implica cuidarla de nosotros mismos.

Mayo 31 del 2026: un cuerpo dispuesto requiere vulnerabilidad

Llevaba días sin escribir. Los ensayos aumentaron, la carga de entrenamiento tanto de la obra como de otros proyectos se intensificó, y el tiempo empezó a ocuparse por completo en entrenar, reflexionar, ensayar, mantenerme sana, trabajar y sostener todo lo que implica este proceso.

Ya han pasado varios días y muchas situaciones han ocurrido: desde fricciones en el equipo hasta lágrimas, disculpas y abrazos que nos reunieron nuevamente; desde el miedo a no alcanzar hasta la satisfacción de lograrlo; desde renunciaciones de última hora hasta la llegada inesperada de nuevas personas que terminaron ayudándonos a sostener el proceso.

El equipo de *Inacabados* atravesó dos grandes fricciones, propias de la convivencia intensiva entre personas. Aun así, después de aquellos inconvenientes, todos seguimos remando hacia el mismo lado. Todos seguimos respetando el trabajo de quienes tenemos al lado, todos sentimos admiración por el otro y todos hemos invertido tanto en este proyecto que ya nos resulta inevitable: amamos esta obra.

El amor nace desde la verdad, no desde la ilusión. Cuando el enamoramiento pasa y las fallas de carácter aparecen, es la decisión de escogernos, de querer ser mejores por algo más grande que nosotros mismos, lo que sostiene el vínculo. Es en la acción, en el cambio, en la constancia y en una fe inexplicable por esto que hacemos donde nace el amor por *Inacabados*.

Como codirectora e intérprete, y también simplemente como Mariana, me sorprende cada día del amor que se está gestando en este proyecto. Todo empezó como una idea en un café junto a Daniel, y ahora hacen parte de este equipo personas que admiro profundamente y sin las cuales *Inacabados* no sería lo que hoy es.

Daniel y yo atravesamos nuestras primeras grandes peleas. Al final, se resolvieron cuando entendimos que cada uno de aquellos inconvenientes provenía de nuestra propia vulnerabilidad temblando. Somos distintos, pero compartimos algo que nos iguala: ambos estamos expuestos. Comprendimos que, en lugar de darnos la espalda, era mejor abrazarnos.

También hubo fricciones de comunicación entre otros integrantes, mezclas emocionales derivadas de relaciones de pareja dentro del equipo, la tensión y el estrés de la cercanía del *working progress*, renunciaciones inesperadas y soluciones que parecían llegar en el último instante.

El caso más evidente fue el del vestuario. Cuando nos quedamos sin esa persona a pocos días de la muestra, apareció alguien que asumió la tarea con una experticia admirable. Curiosamente, se trataba de una mujer que se dedica a vestir vírgenes y Cristos. Su oficio, desarrollado durante años con precisión y cuidado, terminó encontrándose con el nuestro en el momento exacto. Y apareció justo cuando más la necesitábamos.

Nuestros mundos no siempre acarician con suavidad el mundo del otro. Muchas veces ocurre lo contrario: rozan, chocan, activan miedos y dejan heridas expuestas. Pero lo más valioso es que, en comunidad, volvemos a escogernos. Nos disculpamos cuando es necesario, mejoramos aquello que acordamos transformar y tratamos de comprender el mundo del otro para evitar conflictos innecesarios.

Mi texto sobre qué es amar también se transformó. Uno de los primeros textos que escribí para estas bitácoras fue cambiando junto con el proceso creativo hasta convertirse en la versión que hoy habita tanto estas páginas como mi solista dentro de *Inacabados*. Con el tiempo, ambos caminos terminaron encontrándose, y este es el texto que finalmente permaneció, tanto para estas bitácoras como para el monólogo que interpreto en escena:

¿Qué es amar?

Amar tal vez sea un concepto, un valor, una acción, un motivo, una fuerza o todo al mismo tiempo.

Amar es recordar viejas experiencias y abrazarlas desde la distancia sin que nadie lo sepa. Amar es perdonar y perdonarme.

Amar es comprender el mundo del otro y así evitar conflictos innecesarios.

Amar es un abrazo más largo de lo esperado, uno que atraviesa la formalidad y, sin pedir permiso, se convierte en regalo.

Amar es entregar porque deseo dar, no porque espere algo a cambio.

Amar es dar con generosidad, porque gracias a la existencia del otro yo también puedo verme y existir.

Amar es algo transversal y, a la vez, divino e infinito.

Amar es recordarte y luego volver a mí, sabiendo que ya somos pasado.

Amar es que mi mamá me llame para saber cómo estoy.

Amar es intentar ahuyentar un mosquito para que mi amiga se sienta más tranquila.

Amar es pensar y soñar.

Amar es algo que me saca del eje. Pero no me tira; me acomoda.

Amar es darme cuenta de que no existe nada más que este instante y que la existencia misma puede ser un acto de amor.

Y que ustedes estén aquí también es un acto de amor.

Es 31 de mayo, el día en que escribo esta bitácora. El *working progress* ya sucedió. Hubo errores a causa de muchas cosas que no estuvieron contempladas: las luces nuevas, el aforo del teatro y los nervios normales de ser vistos por un público compuesto por teatreros, bailarines, maestros y amigos, un público que posteriormente compartiría sus opiniones.

Ese día tuve que soltar el control y confiar en que Daniel y yo sabríamos defendernos y cuidarnos en escena, pasara lo que pasara. Y así fue.

Unos minutos antes de entrar a escena le dije que hoy teníamos una gran ventaja. Aunque muchas cosas estaban envueltas en incertidumbre, hoy era el día en que más vulnerables estábamos. Expuestos a múltiples factores y, aun así, seguíamos aquí, listos para entregarnos. Le dije que esa verdad era una fortaleza y no una debilidad; que esta desnudez de no tener todos los factores resueltos nos daba la oportunidad de develarnos ante quienes nos observaban; y que lo único que quedaba en nosotros era confiar en que nuestros espectadores conectarían con ello.

Concluyó el *working progress* y llegó la hora de escuchar a nuestro público.

Escuchamos comentarios de personas con los ojos humedecidos. Frases como "me sentí parte de ustedes", "aquí nadie se salva" o "en ustedes pude verme".

Entre opiniones estéticas, comentarios sobre gustos personales y palabras de felicitación, lo que más se repitió fue la sensación de conexión. Muchas personas hablaron de haberse visto reflejadas en nosotros, de cómo todo lo que mostramos (la mezcla entre música, cuerpo, luz, imagen, gesto y voz) se articuló de una manera que despertó sentimientos que permanecían guardados o ignorados.

Algunas personas compartieron sus opiniones frente a todos; otras se acercaron para agradecerlos. Nos dijeron que quizá todavía no encontraban las palabras porque algo dentro de ellas se había movido y aún no sabían cómo ordenarlo.

Eso me atravesó.

Aun con los errores y las fallas propias de un *working progress*, *Inacabados* ya tenía la potencia suficiente para movilizar los sentires de otras personas, para hacerlas escudriñar aquello que creían sanado, pero que seguía ahí.

Daniel y yo pudimos rozar el cuerpo dispuesto y convertirnos en canales de algo más grande que nosotros mismos.

Entonces sí funciona.

Lo que más deseaba con Cuerpo dispuesto era conectar, componer desde el cuerpo algo que construyera puentes entre quien ejecuta y quien observa.

Así que sobran las palabras.

Solo me queda agradecer.

Aún hay mucho por entrenar, pulir, descubrir, alimentar y ensayar. Queda camino por recorrer.

Pero logramos conectar.

Logramos un cuerpo dispuesto.