

**La cuarta capa del espacio:
Transfiguración del cuerpo Transmilenio**

Tutor.

Andrés Felipe Álvarez

Presentado por.

Gina Paola Pardo Díaz

Abril 2025

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades
Programa de Artes Visuales
TALLER INTEGRAL PROYECTO FINAL II
(408039A_1701)

1. Introducción

Este proyecto investiga la relación entre el cuerpo, el movimiento y el espacio público a través de la performance. La intención es explorar nuevas formas de habitar el espacio, cuestionando cómo las normas urbanas, la arquitectura y las dinámicas sociales determinan la manera en que los cuerpos se mueven en él.

Propongo el concepto de **“cuerpo del movimiento”** para nombrar una forma de corporalidad que no se define por una estructura fija o forma, sino por el flujo continuo de energía, lo que nos da la idea de que el cuerpo no es una entidad cerrada, sino un devenir que se constituye en y por el movimiento que genera. Es en el movimiento donde el cuerpo se activa, se transforma y se reconoce como potencia creadora.

Este cuerpo en tránsito no solo ocupa el espacio, lo produce, lo modela o lo altera. El “cuerpo del movimiento” es, entonces, una fuerza generadora de experiencia espacial, una herramienta de sentido. Se trata de un cuerpo que piensa y siente, desde la acción. Como un río, que no es solo agua fluyendo, sino la relación con su cauce, su velocidad y sus obstáculos, el cuerpo del movimiento transforma tanto como es transformado.

A la vez, este cuerpo singular entra en relación con otros cuerpos que, al compartir trayectos y ritmos, construyen un paisaje colectivo. Aquí aparece el concepto del gran cuerpo urbano, una coreografía expandida que se teje en la cotidianidad. En este marco, el sistema de neuronas espejo ópera como mecanismo de transmisión de patrones de movimiento. Los cuerpos aprenden, imitan, se adaptan sin conciencia plena, reproduciendo las coreografías invisibles que el entorno impone. Es decir, inconscientemente imitamos a los otros cuerpos y sin saberlos incorporamos también sus propias creencias del espacio.

Es en estos gestos automáticos donde se revela la programación social del cuerpo: las afordancias del espacio, junto con normas implícitas, determinan cómo movernos, dónde estar, qué velocidad adoptar, qué posturas asumir. Así es como ese cuerpo conveniente, funcional, predecible y obediente logra adaptarse.

La urgencia de esta investigación nace de mi cuerpo, de la incomodidad de esa repetición, del deseo no cumplido de habitar de otra manera. No es desde la teoría que emerge esta inquietud, sino desde el gesto contenido, el músculo comprimido, el impulso que busca expandirse y no puede. Así como pasa cuando el niño no puede tocar, no puede explorar y su curiosidad es limitada. En el transporte público, el cuerpo parece "incompetente", pero no porque falle, sino porque resiste. La incompetencia no es defecto, es expresión del cuerpo que no se adapta del todo, que se rehúsa a ser solo útil. No es el cuerpo el que fracasa; es el entorno el que no le permite desarrollarse plenamente.

De esta urgencia nace "**La cuarta capa del espacio, transfiguración del cuerpo transmilenio**", una acción performativa site-specific que busca transformar el tránsito cotidiano en una experiencia sensible, poética, simbólica. Una acción que activa la auto-gobernabilidad del cuerpo a través del movimiento consciente y que propone una cuarta capa del espacio y del propio cuerpo que nos invita a descubrir lo inexplorado: un espacio intersticial donde emerge lo no funcional, lo torpe, lo lento, pero lo realmente deseado y auténtico. Lo deseado, aquello que responde a lo instintivo, al movimiento sin expectativa que no necesita encajar.

Este trabajo se sitúa en TransMilenio, espacio de circulación masiva y anonimato, donde los cuerpos son regulados, cansados, desplazados. Allí donde predomina el cuerpo funcional, propongo la aparición del cuerpo que imagina otras formas de existencia.

La performance es un puente entre lo que es y lo que podría ser. Es un acto de resistencia y reinvención. Una grieta en la lógica de lo útil. Una **reterritorialización poética**, donde el cuerpo deja de ser domesticado.

Así como las raíces de los árboles de la ciudad levantan las lozas de cemento, **este cuerpo del movimiento desea levantar el velo de lo funcional**. Frente al cuerpo educado, este proyecto propone un cuerpo que se reencuentra consigo mismo, que se gobierna, que se pregunta:

*¿Cómo sería moverme si nadie me estuviera mirando?
¿Qué gesto habitaría mi cuerpo si pudiera elegir?
¿Qué pasaría si decido dejar que el espacio me atravesara? ¿Qué es lo que quiere mi cuerpo, que puede encontrar aquí?*

Porque siempre debe haber un porqué o un para qué hacer las cosas.
Este proyecto es ese gesto.



Si el cuerpo del movimiento me define, entonces quién soy en el cuadro, en el espacio.

2. Objetivo General.

Activar una acción performativa de tránsito site-specific, titulada *La cuarta capa del espacio, Transfiguración del cuerpo TransMilenio*, que propicie una experiencia sensible de transformación del cuerpo y del espacio urbano, para cuestionar y resistir el movimiento impuesto por el sistema de transporte. Desde la auto-gobernabilidad corporal (movimiento consciente), se busca abrir una nueva dimensión simbólica y poética del tránsito cotidiano: una capa intersticial donde emerja el deseo no manifestado de otras formas de habitar no funcionales en el espacio. El performance se propone como un puente entre lo que es y lo que podría ser, investigando cómo el movimiento moldea la experiencia corporal, y como nuevas formas de habitar pueden emerger desde la resistencia a sus patrones funcionales.

3. Objetivos específicos:

1. **Investigar corporalmente el tránsito urbano.** Investigar cómo el sistema de transporte moldea la experiencia corporal urbana, generando automatismos e invisibilización, a través de una cartografía afectiva, registro y ejercicios performativos que documenten esta coreografía impuesta.
2. **Activar estrategias de auto-gobernabilidad corporal.** Explorar metodologías corporales y sensoriales como la biodanza, el Butoh, la escucha profunda y el enfoque *site-specific*, para activar un proceso de escucha del entorno y del cuerpo como territorio en tránsito y en transformación.
3. **Explorar el anonimato del cuerpo en los “no lugares”** Diseñar y ejecutar una acción performativa en la estación de TransMilenio portal 80, nutrida por herramientas como la escritura poética, el archivo sonoro y el guion de acción, que funcione como dispositivo de narración expandida y gesto de resistencia en el espacio público.
4. **Producir materiales artísticos y reflexivos** (poesía, guion, audio inmersivo, cartografía afectiva) como dispositivos de archivo que permitan documentar, expandir y resignificar la experiencia vivida, dialogando con otras corporalidades y contextos.
5. **Construir un registro audiovisual de la performance**, que dé cuenta del proceso y permita su difusión como dispositivo artístico, crítico y pedagógico.

4. Justificación del proyecto

Este proyecto surge desde una necesidad de reconectar el cuerpo con su potencia expresiva en medio de un entorno que lo silencia, lo fragmenta y lo normaliza. En el contexto urbano, el espacio público se encuentra regulado por lógicas de productividad, eficiencia y el control. En este panorama, el cuerpo se vuelve un instrumento funcional, adaptado a dinámicas de tránsito, vigilancia y desplazamiento forzado que anulan su subjetividad.

TransMilenio, como símbolo del transporte masivo en Bogotá, representa no solo una estructura física, sino también un dispositivo de regulación de la vida cotidiana. En sus pasillos, estaciones y buses articulados se congregan cuerpos en movimiento, cuerpos que han sido entrenados para no estorbar, no mirar, no desbordar. Es en este contexto donde aparece la urgencia de desprogramar al cuerpo, de permitirle recuperar su deseo, su ritmo, su gesto libre.

A nivel local, este proyecto también responde a una necesidad de reconstruir el sentido del espacio público como lugar de experiencia estética, política y afectiva. Bogotá es una ciudad donde la infraestructura urbana tiende a minimizar la permanencia y el encuentro. Sin embargo, también es un territorio de memoria, de creación, de resistencia. En este sentido, la performance se propone como una acción poética que devuelve al cuerpo su capacidad de habitar, transformar y significar el entorno urbano.

Esta obra dialoga con problemáticas amplias como la deshumanización de la vida urbana, la fragmentación del tejido social, el anhelo de una ciudad más sensible y justa. Es también una reflexión crítica sobre la forma en que el sistema impone modelos de existencia en los que el cuerpo pierde su agencia y su capacidad de imaginar otras formas de estar.

Este proyecto se alinea con los intereses del ámbito artístico contemporáneo colombiano, que busca expandir los lenguajes del arte más allá de los espacios tradicionales, y que entiende la creación como una práctica social, situada y transformadora. La obra no solo propone una intervención estética, sino también una pregunta política: ¿Cómo recuperar

el derecho a movernos desde el deseo y no desde la imposición? ¿Cómo puede la danza, el performance y la poética corporal activar espacios de libertad en medio del tránsito regulado?

Finalmente, “La cuarta capa del espacio, transfiguración del cuerpo TransMilenio” se inscribe dentro de una línea de trabajo comprometida con la ciudad, con los cuerpos cansados, con la memoria y con la transformación simbólica del entorno. Es una forma de resistencia sensible ante la estandarización del habitar, y una invitación a abrir grietas de posibilidad allí donde todo parece cerrado.

Tal y como en la historia de Jorge Bucay “El elefante encadenado” del libro Déjame que te cuente (2002). El elefante de la historia creció encadenado a una estaca desde bebe, con este cuerpo educado a pesar de su fuerza y tamaño nunca intento liberarse.

El performance se muestra a través de ese velo que todos tenemos y oculta esa fuerza y poder que tenemos de liberarnos para caminar distinto o simplemente elegir otro camino, el deseado, eligiendo conscientemente como vivir, como autogobernarnos.

4. Marco Histórico



4.1. El cuerpo conforma el espacio

Desde la antigüedad, el cuerpo ha sido un referente de medida y modelo del mundo. Leonardo da Vinci, en su dibujo del Hombre de Vitruvio, articuló una relación simbólica entre el cuerpo humano y la geometría espacial, inscribiendo el cuerpo dentro de un círculo y un cuadrado como expresión de armonía y proporción universal (Da Vinci, ca. 1490). Esta representación revela que el cuerpo no solo habita el espacio, sino que lo define y lo proyecta desde su propia organización interna. Dichas proporciones inspiraron el tratado arquitectónico de Vitruvio, presentando la idea del cuerpo como eje para la concepción del entorno.

En la búsqueda de la representación del tiempo y del movimiento en un solo plano. Marcel Duchamp representó al cuerpo del movimiento llenando el espacio. En "Desnudo bajando una escalera" (1912), Marcel Duchamp rompe con la representación estática del cuerpo, mostrando una secuencia de movimientos que ocupan simultáneamente el espacio del cuadro. La imagen que representa un cuerpo en movimiento, se convierte en topografía visual, mostrando cómo el cuerpo se inscribe y construye el espacio a través de su desplazamiento.

El concepto de espacio, desde esta perspectiva, no es un contenedor neutro donde se ubican los cuerpos, sino una construcción dinámica que se co-crea con el cuerpo mismo. El espacio es producto del habitar del “cuerpo en movimiento” que deviene del uso y se convierte en experiencia. En el contexto de la performance, esta relación se vuelve fundamental: el cuerpo performa el espacio, lo transforma y lo resignifica. No existe performance sin espacio, pero tampoco hay espacio sin una corporalidad que lo active, lo perciba, lo transgreda o lo reinvente.

4.2. El espacio que ordena los cuerpos y la cuarta capa no funcional

Silvia Federici (2020), en *Más allá de la periferia de la piel*, define el cuerpo como un instrumento de producción, valorado en la economía capitalista por su eficiencia y funcionalidad. Desde esta perspectiva, los espacios urbanos funcionan como dispositivos diseñados para maximizar esa productividad, condicionando la movilidad, el comportamiento y el uso del cuerpo en el entorno público, lo que nos sirve para entender el propósito detrás del diseño de los espacios.

James Gibson (1979), desde su teoría de la percepción ecológica, introduce el concepto de *affordances*: oportunidades de acción que el entorno ofrece al cuerpo. TransMilenio está diseñado para generar comportamientos específicos: desplazarse rápidamente, esperar en fila, sujetarse en el bus, entrar y salir eficientemente. Estas *affordances* moldean un repertorio corporal que, al repetirse, se interioriza como “normal” conectado con la idea de Silvia del cuerpo como instrumento productivo.

Para complementar a estos autores cito a Michel Foucault (1975) quien explora en *Vigilar y castigar* cómo los espacios institucionales disciplinan los cuerpos, moldeando comportamientos y hábitos a través de una arquitectura del control. A partir de su noción de *heterotopía*, refiriendo sé al espacio con sus propios códigos que funcionan de manera independiente a otros espacios (Foucault, 1967), podemos entender el sistema de TransMilenio como un espacio con una configuración distinta. Funciona con reglas propias, donde el tiempo y la conducta se regulan en una lógica diferente del afuera, pero que tiene el mismo fin, “educar al cuerpo”, constituyendo una *heterotopía de tránsito* que tensiona la libertad de los cuerpos.

Henri Lefebvre (1974), en *La producción del espacio*, clasifica el espacio en tres dimensiones: el **espacio concebido** (planificado por técnicos, arquitectos y urbanistas) diseñado para organizar, educar y controlar, el **espacio percibido** (vivido cotidianamente en la práctica), y el **espacio representado** (imaginado, simbolizado, narrado desde las subjetividades que lo habitan). En el sistema de transporte TransMilenio podemos identificar claramente estas tres capas: la arquitectura urbana funcional y normativa (espacio concebido), la experiencia rutinaria del tránsito impuesta a los cuerpos por la lógica del sistema (espacio percibido), y las múltiples representaciones que emergen desde los cuerpos cotidianos de artistas, vendedores informales, migrantes, estudiantes, trabajadores que dan vida al espacio (espacio representado).

Sin embargo, como lo sugieren Deleuze y Guattari (1972; 1980), los cuerpos no están condenados al encierro de estas formas de territorialización funcional. Introducen el concepto de **desterritorialización** para describir el proceso por el cual los cuerpos y las prácticas pierden su lugar original y buscan nuevos contextos para significarse. El cuerpo que transita TransMilenio está desterritorializado del hogar, de su intimidad, y debe reterritorializarse en ese espacio funcional. Sin embargo, puede resistirse: creando, jugando, performando, imaginando. Esta capacidad de resistencia simbólica y poética abre una puerta para reinventar nuestras propias formas de habitar y desafiar las lógicas dominantes del espacio.

En este sentido, el cuerpo en performance no solo habita el espacio, sino que lo interviene, lo transforma y lo cuestiona. La performance se convierte en un acto de reterritorialización poética, donde el cuerpo deja de ser funcional para volverse expresivo, político y sensible.

Aquí es donde emerge la **cuarta capa**, una propuesta que trasciende la clasificación de Lefebvre. Esta capa no se encuentra en los planos del arquitecto ni en la mirada del transeúnte funcional. Es el espacio de lo posible, de lo aún no dicho ni vivido, pero que vibra en lo no funcional. La acción performativa se instala en esa fisura, como un puente entre lo que es y lo que podría ser, activando una experiencia sensible que reclama el derecho a habitar de otro modo.

En este punto, el aporte de Gaston Bachelard (1957), en *La poética del espacio*, se vuelve fundamental para comprender esta cuarta capa. Bachelard propone que todo espacio puede ser resignificado desde la subjetividad: no solo se habita físicamente, sino también emocional y simbólicamente, evocando recuerdos, deseos e imaginarios. Incluso un lugar hostil puede transformarse en refugio si el cuerpo lo reinventa desde su mundo interior. La película *La vida es bella* (Benigni, 1997) es ejemplo claro. Guido, el protagonista, transforma el campo de concentración en un espacio de juego para su hijo, el cual vive otra realidad que le ayudo a construir su padre. En esa línea, la performance se convierte en una herramienta para crear el espacio desde la intención poética, para habitar lo inhabitable desde la imaginación y la conciencia corporal.

Como desenlace de esta cuarta capa, aparece el concepto de auto gobernabilidad. La performance no solo transforma el entorno, sino que también transforma al cuerpo que la ejecuta. El cuerpo performático ya no responde pasivamente al sistema, sino que elige conscientemente cómo habitar, es decir, que forma, tomar en el cuadro, transitando en transmilenio, cómo moverse, cómo significarse sin buscar ser aprobado o ser funcional. Se convierte en cuerpo soberano, en cuerpo político y libre, capaz de crear un nuevo sentido del lugar a través de su acción poética. En esta capa, el arte no adorna el espacio, lo que sería funcional en el arte, sino que lo reescribe solo para habitar otra posibilidad, abriendo aún más el espectro de desarrollo y crecimiento del propio ser.

4.2. El velo del anonimato en el no-lugar de la identidad

Richard Sennett (1997), en *The Fall of Public Man*, argumenta que el espacio público moderno ha perdido su capacidad de generar comunidad. Espacios donde antes existía encuentro, intercambio y teatralidad social, ahora predomina la introspección, el individualismo y el anonimato. El cuerpo en el espacio público es una figura que desaparece en la multitud, diluida en la repetición y el aislamiento. En este sentido, el sistema TransMilenio se convierte en una metáfora viva de desconexión: un espacio compartido, pero no común, lleno de cuerpos pero sin vínculos.

Marc Augé (1995), en su teoría de los *no-lugares*, profundiza esta idea al describir los espacios transitorios de la supermodernidad como aeropuertos, estaciones de

transporte, supermercados como lugares carentes de historia, relacionalidad e identidad. En ellos, el cuerpo humano es anónimo, transitorio e invisible. No hay memoria, ni arraigo, ni posibilidad de singularidad. El cuerpo circula, pero no habita.

En esta acción, el cuerpo deja de ser un objeto anónimo más dentro del flujo urbano para transformarse en sujeto político y poético. Desde la lógica de la desterritorialización propuesta por Deleuze y Guattari (1972; 1980), el cuerpo que transita TransMilenio se encuentra desplazado de su lugar original: el hogar, la intimidad, el reconocimiento. Pero puede reterritorializarse simbólicamente mediante la creación, el juego, el movimiento consciente. La performance se convierte en acto de reterritorialización estética, donde el cuerpo ya no es funcional, sino expresivo, autónomo, político, revelando lo que no se ve: su deseo de habitar de otro modo, de ejercer su derecho de habitar de una manera no funcional.

Así, el anonimato impuesto se subvierte con un anonimato elegido. La invisibilidad se transforma en presencia estética. Y el no-lugar, antes vacío de historia, se convierte en escenario poético, en territorio de reinvención. Es en ese desplazamiento consciente donde emerge la cuarta capa como acto de auto gobernabilidad, de poder habitar sin dejar de ser uno mismo, renunciando a lo funcional.

4.4. Entendiendo la capacidad de transformación en el movimiento desde el punto de vista científico.

La teoría del enactivismo, desarrollada por Francisco Varela y Evan Thompson propone que la cognición y el desarrollo de la mente son resultado de la experiencia corporal con su entorno, enfatiza en la idea de que la mente no es un proceso interno independiente, por el contrario, está íntimamente ligada a la acción y la experiencia del organismo y su entorno.

En esta teoría se desarrollan 4 principios, el primero es la Encarnación como la mente corporificada, naciente de la percepción corporal y la interacción con el entorno físico mediada por las capacidades y estructura del cuerpo en el espacio. La segunda es el

acoplamiento dinámico o la capacidad del cuerpo de estar en continua interacción con el entorno para adaptarse y modificarse. La tercera es la autonomía, hace referencia a la capacidad de definir el tipo de interacción que desea tener con el entorno, en el que juega un papel la exploración y curiosidad como cualidades innatas de las que se vale esta performance y el cuarto principio es la construcción del significado en el que el cuerpo interpreta, crea sentido e incorpora creencias a partir de sus interacciones.

Este enfoque nació de la autopoiesis también desarrolladora por Francisco Varela junto con Humberto Maturana definen la capacidad del organismo de autocreación y autoproducción en consonancia con el principio de autonomía desarrollada en el enactivismo posteriormente.

Si hacemos caso a esta teoría podemos considerar cambiar voluntariamente nuestra forma de interacción en el espacio, explorar nuevas formas que puedan enriquecer nuestra experiencia y por consiguiente cambiar las valoraciones y significados del espacio y uso que le damos. ¿Y por qué es importante saber esto? Porque como ya vimos, el movimiento no solo da forma al cuerpo, también moldea el pensamiento y la experiencia del individuo y su conocimiento del mundo que es desde donde este se le muestra. Con la performance intentamos crear un nuevo conocimiento del espacio a partir la forma de relacionarnos o habitar el espacio, tras generarme una nueva experiencia diferente a la que el espacio pueda darnos desde la intención desde la que fue creado.

El concepto del cuerpo gramatical hace referencia a la forma en que el cuerpo se convierte en un lenguaje propio, un texto vivo con la capacidad de expresar mucho más que el lenguaje escrito, un sistema de signos y símbolos que comunican más allá de la anatomía o la representación figurativa. En este contexto, el cuerpo se interpreta como un vehículo expresivo con su propia sintaxis: sus posturas, gestos y movimientos funcionan como un vocabulario complejo que narra emociones, pensamientos y conflictos internos.

Este enfoque transforma permite ver al cuerpo del movimiento como sujeto activo que comunica tanto con lo que muestra como lo que omite, un lenguaje que puede ser leído y sentido sin palabras. Es la manera en la que se comunica con el espacio. Es el mismo cuerpo del movimiento la voz que no puede escucharse y sentirse. Ver al cuerpo del movimiento como un lenguaje nos permite hacer conciencia de nuestra capacidad de comunicar sin la palabra, la palabra respira en el cuerpo. Las posturas corporales, el tono, la firmeza o la amplitud de nuestros pasos dice mucho. Solo con vernos sabemos si estamos felices, cansados, enfermos.

Nazaret Castellanos es una reconocida neuro científica de nuestro tiempo que investiga cómo el cerebro y el cuerpo están en una constante retroalimentación. En línea con el concepto de enactivismo, su investigación sugiere que el cerebro se nutre de las experiencias y sensaciones corporales las cuales alteran la actividad cerebral y, por lo tanto, moldean nuestra percepción, cognición y emociones. Este enfoque amplía el concepto de “cuerpo gramatical” al mostrar cómo las posiciones y movimientos pueden cambiar literalmente la estructura y función del cerebro, dotando a cada gesto y postura de un potencial transformador en la configuración del pensamiento y la experiencia.

En mi paso por la biodanza, el yoga y ahora alimentándome de las danzas de paz universal, reconozco la gran importancia que tiene cultivar el movimiento como medio de desarrollo y transformación, incluyó aquellas más hedonistas como el fitness o el pole dance que también he practicado. Todas estas experiencias, con una metodología complaciente con los diferentes cuerpos, buscan el desarrollo y la transformación a través del movimiento. En todas estas prácticas el movimiento es el maestro. En estas, como en otras prácticas modernas que evolucionaron de prácticas ancestrales, se aplican posturas corporales que dialogan.

Posturas de “biodanza” como el hombre estrella, postura corporal de apertura para conectar con la naturaleza y todo lo que nos rodea, las posturas de yoga como el guerrero para trabajar sobre el coraje y la fortaleza y en danzas de paz, posturas de conexión con una palma alta elevada al cielo y otra mirando a la tierra. Nos hablan de una búsqueda del

ser humano, de hablar con el cuerpo y a través de este lenguaje, encontrar otros significados, trascender, creando para sí mismo un entendimiento distinto de la realidad, la realidad de un cuerpo que dialoga con fuerzas invisibles.

En estas investigaciones se ha observado como estar erguido o adoptar posturas de apertura, aumenta los niveles de alerta y confianza, mientras que posturas cerradas pueden fomentar estados emocionales de inseguridad o miedo. Así, cada postura y gesto forman parte de la “gramática” del cuerpo, transmitiendo y generando estados internos específicos.

También reconoce la importancia de la atención sobre el cuerpo en consonancia con el principio de autonomía del enactivismo, defendiendo la idea de que al aumentar la consciencia corporal y prestar atención al cuerpo en movimiento, las personas pueden ejercer un tipo de auto-gobierno emocional y cognitivo. Esto significa que ser consciente de cómo nos movemos y sentimos en el espacio no solo transforma nuestro entorno, sino también nuestras respuestas emocionales y mentales.

“Según Nazaret, la intención detrás del movimiento es clave para que el cuerpo no solo se adapte al entorno, sino que pueda transformarlo internamente, creando nuevas conexiones neuronales y experiencias perceptivas.” Además, que el movimiento intencionado tiene efectos profundos no solo en el cerebro, sino también en otros sistemas del cuerpo, como el sistema inmunológico, el cardiovascular y el endocrino. Movimientos lentos y posturas abiertas tienen el potencial de reducir el estrés y aumentar la resiliencia física y mental. Esto se debe a la activación de ciertas hormonas y neurotransmisores, como las endorfinas, que promueven un estado de calma y bienestar.

Desde la teoría Gestalt, el movimiento no es entendido únicamente como una acción física, sino como una forma esencial de percepción y organización del mundo. Max Wertheimer, uno de los fundadores de esta corriente, plantea que "no percibimos elementos aislados, sino totalidades significativas en constante transformación" (Wertheimer, 1923/2005, p. 24). En este sentido, el movimiento es clave para generar

sentido: el cuerpo en acción estructura la experiencia, interpreta el entorno y lo resignifica a partir de sus recorridos, pausas, tensiones y exploraciones.

Al explorar movimientos espontáneos y no funcionales, se abre la posibilidad de reorganizar la percepción del espacio urbano y de construir nuevas formas de habitarlo. Así, el cuerpo en movimiento no solo transforma su entorno, sino que también transforma su manera de conocer, sentir y existir dentro de él. Este trabajo resuena también con el cuarto principio del enactivismo, la construcción de significado, que sugiere que el cuerpo es capaz de generar conocimiento y sentido a partir de sus interacciones y experiencias.

La investigación apoya la idea de que podemos decidir conscientemente cómo reaccionar ante el entorno, modificando nuestro estado corporal (postura, ritmo de respiración, tono muscular) y, en consecuencia, nuestras emociones y pensamientos. Este enfoque es crucial en la performance “La cuarta capa del espacio, Transfiguración del Cuerpo Transmilenio”, donde la autonomía se ejercita a través de la elección consciente de cómo moverse y estar en un espacio que suele ser restrictivo.

Al explorar cómo la percepción corporal cambia nuestro sentido del espacio, podemos reconstruir los significados y experiencias de un lugar a partir de la vivencia física y consciente en él. En la performance, esto puede significar redescubrir y resignificar el espacio de Transmilenio, pasando de una percepción funcional y restrictiva a una de potencial expresivo y de resistencia. La percepción de este “cuerpo gramatical” permite sentir el espacio desde la gramática del movimiento, generando un conocimiento nuevo y lleno de significado.

En el contexto de una performance de reconfiguración y resistencia, este enfoque sugiere que el cuerpo no solo ocupa el espacio, sino que transforma el espacio, volviendo al individuo protagonista de su experiencia y percepción del mundo. Así, la propuesta de la neuro científica apoya la idea de que el movimiento del cuerpo puede ser instrumento activo de transformación, capaz de modificar la percepción, la cognición y los significados sociales en contextos cotidianos.

En el espacio Transmilenio, adoptar posturas abiertas y expansivas, movimientos sutiles, lentos y delicados, desafía el ambiente de velocidad, limitación física y emocional que suelen generar los espacios cerrados y densamente poblados del transporte público que moldean cuerpos con brazos cruzados, hombros hacia adelante, cuerpos estresados, que abrazan sus pertenencias, en los que fácilmente puede leerse la ausencia, privándose así mismo la libertad de estar presente evadiéndose a través de la pantalla del celular o en pensamientos ajenos a la realidad actual.

5. Antecedentes de la obra.

He observado en mí una necesidad constante, un hambre de movimiento. Por eso comencé a explorar estos "no lugares", espacios en los que sentía que no era completamente libre para moverme. Espacios como las escaleras eléctricas de un centro comercial, que me invitan a probar distintas maneras de andar, a no quedarme simplemente quieta. Salas de espera, donde a veces se me antoja hacer un poco de yoga; ascensores con espejo, en los que puedo observar mi propio movimiento.

Probé moverme dentro de un contenedor de basura, intentando sentir al cuerpo del movimiento en un espacio reservado para los desechos. Bailé en obras de construcción, en cultivos de flores, use el columpio de otra manera y usé los parques y sus aparatos —diseñados para ejercicios específicos— como objetos que me ayudaran a moverme de otra forma. Creo que probar al cuerpo del movimiento en distintos lugares me impregna de la energía propia de cada espacio, me da información única, y me aporta un conocimiento profundo sobre mi capacidad de transformar lo que me rodea. En el siguiente enlace comparto algunos videos de esas exploraciones.

<https://laincompetente productions/Theincompetent/>

5.1. Otros ejercicios de transformación del uso en espacio público.

--	--



<https://www.instagram.com/reel/C5ykTARuqRt/?igsh=MW9nMmRydjdlcHFwaQ==>

Lugar: Detrás del Carulla de la 85 en Bogotá.

Se explora el juego de un parque que sugiere ascender por su configuración, pero percibí en el espacio otras posibilidades de interacción que el espacio ofrecía y me respondía con movimientos alternos a los sugeridos.



<https://www.instagram.com/reel/C46URtXPioH/?igsh=MXVqeXZ5a3AyM2hiMA==>

Lugar: Humedal

El movimiento humano transforma el espacio cambiando el significado desde el modo de interactuar o el uso.

El movimiento humano transforma el espacio cambiando el significado desde el modo de interactuar o el uso.

Este espacio está diseñado para realizar unos ejercicios específicos del tren superior, pero en este ejercicio reinterpreto el objeto y exploro otras posibilidades de movimiento que el objeto me pueda ofrecer.



<https://www.instagram.com/reel/C49ckdjtlcu/?igsh=OWx6dHZuOGZpd2Y1>

Finca en Funza. Cultivo de una especie de clavel llamado solo mío.

Esta exploración retomó un trabajo manual que se realiza en los cultivos de flora, la acción es llamada peinar el follaje y consiste en corregir el crecimiento del tallo que se tuerce, importante para la producción de la flora dado que los tallos torcidos no son comercializables. Peinando los tallos a mi manera, de cuclillas cuando esta acción se debe realizar de pie para hacer la tarea de manera más ágil, optimizando el tiempo. Faltando al movimiento indicado sentía podía descansar mis piernas y a partir de este movimiento espontáneamente cree otra forma de moverme en el espacio con la información que me aportaba el espacio.

5.2. Observaciones sobre el registro de la dinámica del movimiento en el sistema de Transmilenio, (Inicia portal 80, ruta H10).



Sin manos y con una sola mano.



Mirada baja al dispositivo



Miradas ausentes en desconexión con el espacio que habita. Sin presencia.



Mirada baja al dispositivo, no esta totalmente acomodado en la silla. Personas abrazando sus pertenencias.

El celular. Es un elemento clave que define la manera de estar en el espacio, define una corporalidad que tiende al desequilibrio dado que el aparato celular demanda sacrificar en muchas ocasiones la comodidad y organicidad del cuerpo, ocupando la mayor atención y una de las dos manos incapacitando al cuerpo sobre la capacidad de responder a algún estímulo externo.

La maleta, maletín, cartera o bolsas. Demandan una corporalidad que preserva sus pertenencias por medio de posturas cerradas, encorvadas, desbalanceadas por el peso.

Sobre la marcha. El caminar por lo general tiende a ser rápido y corto entre un paso y el otro. La mirada suele estar entre el piso y el frente. Es poco apreciable una sinergia entre las extremidades inferiores y exteriores debido a los objetos que se manipulan dentro del espacio como dispositivos móviles y morrales.

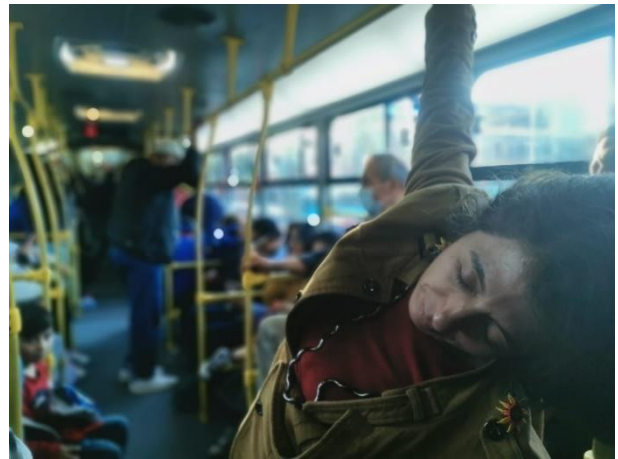
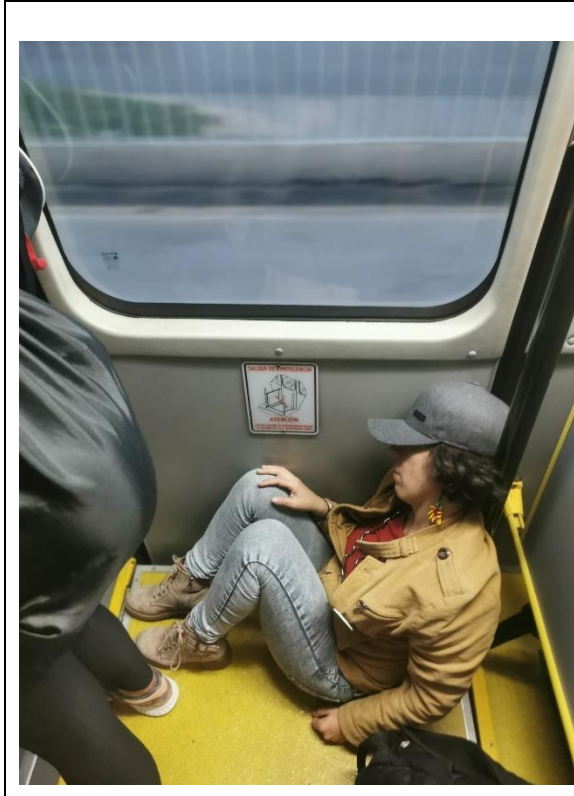
Sobre las expresiones faciales. En el espacio del articulado existe una tendencia a la mirada ausente o sin foco, lo cual señala que la persona está desconectada del entorno mientras divaga entre pensamientos.

Las manos. Las manos casi siempre están ocupadas con un objeto que limita el movimiento y sobre el cual se centra toda la atención mas que sobre el propio espacio.

Los signos y símbolos del sistema. La disposición de los servicios desde el torniquete, cajeros, servicios organizan el tránsito por el espacio.

5.3. Performance sobre las corporalidades del movimiento encontradas.





Video. https://www.youtube.com/watch?v=2TWeLsfCT_Y

Para entender el espacio, comencé observando los cuerpos. Lo más evidente en los cuerpos es la "no presencia": la mayoría de quienes están allí no quieren estarlo. Esta ausencia se relaciona con el tiempo; no se quiere sentir el paso del tiempo, por eso la mente se evade con el uso de celulares, con mirar al vacío, con la intención de estar en otro lugar. Cuando los cuerpos están tan cerca, no se miran, no se perciben; parece haber una necesidad colectiva de desaparecer durante ese tránsito. Es un tiempo de vida que se vive sin presencia.

Los movimientos en TransMilenio están determinados por los objetos que portamos — celulares, bolsos— y por el diseño mismo del espacio. En este avance de obra repliqué esos movimientos que también adopto cuando estoy allí: el uso constante del celular, el andar con afán, la rigidez. Intenté transformarlos a través de la repetición, la exageración, jugando con las velocidades —pasando de lo más lento a lo más rápido—, pero descubrí que mi cuerpo no estaba hallando nada nuevo. Estaba reforzando el patrón. Ese método

no resultó útil para la búsqueda, porque ni yo ni el espacio estábamos transformándonos; seguíamos dialogando de la misma manera.

Fue cuando solté el celular que algo cambió: pude ver mis manos, observarlas en detalle, como si fueran nuevas, como si hacía mucho no las viera. Y al reencontrarme con ellas, comprendí que cuando mis manos están libres, yo también lo estoy.

A partir de ahí decidí replantear la búsqueda, partiendo de la negación del conocimiento que ya tengo del espacio. Como si fuera nuevo para mí, quise recorrerlo y vivirlo como si lo descubriera por primera vez. Cuando ves la Torre Eiffel por primera vez, puedes quedarte largos minutos mirándola; pero cuando la ves todos los días, pasa desapercibida. Así sucede con el espacio cotidiano: se vuelve invisible. Quería perder ese conocimiento incorporado y dejar de replicar los movimientos aprendidos. Me pregunté: ¿qué puede surgir si me olvido de lo que sé y vuelvo a recorrer el espacio con la intención de explorarlo, dejando que surjan movimientos espontáneos desde el cuerpo?

A partir de esta reflexión, replanteé la performance: su forma de comenzar, su tránsito por el espacio, y su modo de habitarlo. A continuación, explico esa nueva propuesta.

6. Obra Final

6.1. Materiales

6.1.2. Cartografía Afectiva

Corro. Alargo mis piernas lo más que puedo para llegar antes de que se cierren sus puertas. Esa pequeña carrera parece repetirse una y otra vez cada día, pero intento sentirla única: mi corazón latiendo fuerte, mi aliento cortado, mi cuerpo diciendo “déjenme subir o párenlo”. La mayoría de veces lo alcanzo y subo, siento que entro a otro mundo. Uno cerrado, lleno de cuerpos que se rozan. Un espacio donde muchas veces preferiría no estar, donde mi cuerpo a veces solo quiere cerrar los ojos y ausentarse. Pero estoy. Estoy presente. Estoy colgando de una baranda amarilla, estirando los brazos, dejando que el calor recorra mi espalda como si pudiera reclamar mi lugar con ese gesto mínimo. Un ritual silencioso, sin palabras.

La ventana me devuelve a mí misma. La miro y me pierdo, como si pudiera ver otra realidad detrás de ese reflejo. Como si pudiera desaparecer. Y entonces recuerdo que todo aquí nos empuja a no estar: las pantallas, el ruido, el cuerpo cansado. Pero también hay momentos en que algo se abre: una mirada que se cuelga, un niño que se cuelga en el tubo como si fuera el momento ideal para hacer dominadas, una madre que recuerda los berrinches de sus hijos por no querer subirse al articulado: ¡Mamá prefiero al amarillito! (refiriéndose el taxi)

Una señora ciega que sostiene sus periódicos, cada vez que paso a su lado me siento caminando en círculos. Los perros se cuelgan porque, claro, no pagan pasaje y la gente que se cuelga queriendo por ese momento ser invisible para el mundo que lo señala. He sido yo misma la que se equivoca de ruta, la despistada que se sube al bus rojo cuando debía esperar el alimentador. Es fácil perderse cuando no se quiere preguntar, preguntar también fatiga, porque quieres salir pronto de ese lugar.

A mi lado se sento un hombre con un cachorro en una maleta. Olía muy mal. Se sentó a mi lado y yo, con disimulo, me cubrí la nariz. No por desprecio, sino porque mi cuerpo también se defiende. Intento contarme su historia de abandono, una madre con esquizofrenia, un padre alcohólico y su diagnóstico de un síndrome que desconozco y que, dice él, le impide aprender justificando así su situación, su falta de inacción y adormecimiento como yo también me he justificado. Es un hombre cansado, con una vida que cansa y no quería escucharlo más. Muchos cuerpos cansados y me preguntaba como hacer que recuperen la vitalidad, si yo misma me canso de estar aquí, si yo misma quiero evadir.

Me digo muchas veces que este trayecto no es mío, pero como me apropio de él. Hice algo que me gusta hacer, pero en ese espacio era inusual, algo que me dé ganas de estar y desde el anonimato encontré otra forma de reinterpretar.









6.1.3. El texto que guía el movimiento.

Sé hoja al viento.

Sé pluma, sé liviana.

Sé anónima, sin historia, sin memoria.

Suelta. Libera. Permítete la ligereza.

Entra en el espacio sin ser percibida, soltando todo el peso, toda carga.

Escucha profundo.

Abre el cuerpo a la sorpresa.

Escucha con el cuerpo.

Percibe el movimiento alrededor, percibe la amplitud del espacio.

Tómate tu tiempo para sentir.

Siente cómo respira el espacio.

Siente cómo respiras con él.

Siente el vacío entre los cuerpos, el movimiento que lo llena.

Entra en el espacio contemplando la quietud de tu cuerpo en el universo.

Ahora, ¿cómo sientes el cuerpo en ese universo?

Camina lento, con mucho cuidado, tocando con el movimiento, sintiendo el suelo que te abraza, el suelo que te contiene, que te da la bienvenida a esta nueva tierra.

Permítete que se abran tus poros y respira ese aire.

El cuerpo se abre, se descompone.

Aprende algo nuevo de este espacio.

Aprende a caminar en él.

Aprende explorando. Aprende descubriendo.

Aprende jugando. Aprende soltando todo el peso.

Libérate.

6.2. El performance. *La cuarta capa del espacio, Transfiguración del cuerpo, TransMilenio*

Es una acción poética en movimiento. Un cuerpo subido en tacones, camina con lentitud en el espacio del sistema de transporte de transmilenio de Bogotá. En su gesto se devela el movimiento no funcional del sistema.

Este cuerpo cansado se abre a la posibilidad de entrar a un espacio diferente, desde la sensibilidad, la pausa y la escucha. Su cuerpo habla y se escucha su voz, una voz que le pregunta al espacio. Una voz inspirada en el *Deep Listening*, no acompaña: resuena, expande, convoca. En la fricción entre lo íntimo y lo público, entre la estética y la inestabilidad, se revela la potencia de un cuerpo que no obedece, pero que tampoco encuentra la razón para resistirse porque encuentra la manera de fluir en el espacio, que se inscribe en el espacio como un ser colado de otra dimensión del mismo espacio y así mismo para él es visible lo invisible, audible lo inaudible, respirando con el espacio.

El performance es un llamado a re imaginar el cuerpo en la ciudad y la ciudad en el cuerpo.

Enlace de la propuesta final. https://www.youtube.com/watch?v=8mSvo1Y_g6Q

6.3. Desarrollo metodológico y referentes artísticos

Esta metodología parte de una concepción del cuerpo que se expande en la presencia. Escucho mi cuerpo desde dentro, con sensibilidad, atenta también al espacio que habito. Desde esa escucha profunda, mi cuerpo resiste, se habita con autonomía y activa nuevas formas de relación con lo que me rodea. Esta acción nace del deseo de profundizar en la relación entre cuerpo, espacio y movimiento, entendiendo el movimiento como la energía que atraviesa todo y le da existencia.

Llevo esta acción a cabo en una estación del sistema TransMilenio del portal 80. No la asumo como un escenario, sino como un territorio simbólico atravesado por flujos de control, velocidad, vigilancia, rutina y anonimato. Allí realizo una intervención *site-specific* en la que el espacio no es un fondo pasivo, sino un cuerpo vivo, un agente activo que dialoga conmigo, que me contiene y también me resiste. Como lo propone Kaye (2000), el arte *site-specific* reconoce el sitio como co-creador del sentido. Y así lo vivo: no como un contenedor, sino como una presencia que también siente, condiciona, pero puede ser intervenida, desbordada, resignificada.

Camino en tacones que alargan mi figura y tensan el equilibrio de mi cuerpo. Esos tacones, más allá del artificio estético, se convierten en símbolo. Históricamente, han sido asociados a la estilización del cuerpo, a una feminidad codificada desde la moda. Pero en mí, esos tacones no me elevan. Me obligan a corregir, refrenar, adaptar cada paso. Tensionan mi andar. Lo hacen incierto. Con ellos expongo cómo los mandatos estéticos se infiltran en lo cotidiano, moldeando nuestras posturas, la velocidad de nuestros días y nuestra forma de habitar el espacio público.

Camino con extrema lentitud, consciente de cada paso. El esfuerzo se vuelve visible, se vuelve acto político. Cada paso que doy es una interrupción mínima pero poderosa frente al ritmo impuesto por la ciudad. Los tacones, así, ya no son adorno: son el peso que cargamos. Son obstáculo convertido en estrategia poética. Me sirven para subvertir la lógica del tránsito urbano, devolverle al cuerpo su derecho a sentir, decidir, transformar desde la incomodidad elegida.

El tránsito se convierte en ritual. La estación, en altar. Mi respiración profunda y sostenida guía mi percepción expandida, como lo explica Nazareth Castellanos desde la

neurociencia: el cuerpo que se siente a sí mismo, transforma su relación con el entorno. Un audio me ayuda a escalar hacia ese estado de apertura.

Esta acción también se vuelve sonido. Me acompaña un audio que quienes se quedan a observar pueden escuchar. Inspirado en el *Deep Listening* de Pauline Oliveros, este audio no impone, invoca. Invoca sensaciones nuevas, posibilidades no exploradas en este espacio cotidiano. Invita a percibir, abrir el cuerpo a otro tipo de presencia. Mi cuerpo escucha al entorno, y el entorno me escucha a mí.

Como Orlan, no busco ocultar, sino devenir. Me dejo transformar. No “soy otra”, no “interpreto otra”, entro en el flujo del devenir, en la posibilidad de ser lo que no sabía que podía ser. Como dice Martha Graham, la verdadera expresión nace de la restricción, cuando ya decido soltar puedo ser. En cada gesto, mi cuerpo insiste en su deseo de ser otra cosa.

Esta performance no busca contar una historia cerrada. Es una excavación emocional, como la obra de Pina Bausch. No hay relato claro. Hay insinuaciones, repeticiones, miradas que no se explican. Hay absurdo, fragilidad, belleza inesperada. Todo emerge, todo se transforma.

Inspiro mi gesto también en la Biodanza de Rolando Toro. Rechazo el movimiento impostado. Acepto mi movimiento espontáneo, afectivo, vital. Mi danza nace del gozo de habitar mi cuerpo, de liberar tensiones, de reconectar con mi capacidad de sentirme viva. Desde esa vivencia profunda, despierto potencias dormidas que transforman mi forma de estar en el espacio urbano.

La cuarta capa del cuerpo TransMilenio, es un acto de resistencia simbólica y sensorial. Soy cuerpo puente, umbral, posibilidad. A través del gesto, del sonido, de la lentitud y del anonimato, invoco otra forma de habitar lo público. No vengo a representar, vengo a estar. En tránsito, en suspensión, en escucha... mi cuerpo se vuelve pregunta viva dentro del flujo urbano.

Como lo propone Anna Halprin, mi cuerpo no solo se expresa: activa el espacio. El tránsito se vuelve rito. La estación de transporte se transforma en umbral sagrado. El

tiempo habitual se suspende. Aparece otra posibilidad. Como Graham, creo en esa fuerza que nace desde la lucha, con la forma que se libera. Desde allí nace una expresión más sincera.

Y como Bausch, creo que la danza no necesita palabras. Que una mirada sostenida, un gesto mínimo, un absurdo bello... pueden contar lo que nunca podré decir con la voz.

Esta metodología se funda en una ecología de la escucha del site-specific a través de las consignas de un audio que guía, creando una atmosfera de apertura y la biodanza, en el gesto contenido, en la lentitud, en la transformación perceptual. Altero el uso del espacio cotidiano para invocar otros sentidos posibles. Mi se convierte en puente entre lo que soy y lo que podría llegar a ser.

Soy umbral. Soy canal. Soy posibilidad de otra realidad.

7. Conclusiones.

Uno de los hallazgos más significativos fue la comprensión del cuerpo del movimiento como el generador de vivencias y constructor de sus propias memorias, capaz de intervenir el espacio urbano no solo desde la presencia física, sino desde una poética del desplazamiento. La acción performativa, al desarrollarse en tránsito, reveló cómo el movimiento corporal modifica la percepción del espacio y cómo, a su vez, el espacio, aunque intenta regular o condicionar el movimiento en su cuarta capa, siempre nos da la libertad de reinventarlo. Esta relación dinámica permitió que el cuerpo se inscribiera en el espacio como un signo vivo, interpelando a quienes lo observaban desde una narrativa no verbal, pero profundamente política.

La descolocación de un cuerpo en tránsito, que no está donde y como debería señala otra posibilidad de ocupación y diálogo con el espacio que nos devuelve la capacidad de auto gobernabilidad y de elegir a pesar del espacio y toda su carga de preconceptos de utilidad, funcionalidad y memorias que nos ocultan esa cuarta capa.

Durante el proceso surgieron diversas dificultades para definir los gestos que partieron de lo que ya estaba inscrito en el espacio y luego llegaron gestos de dilución y apertura. También me preocupaba la autenticidad del gesto, por ello se abandonó la necesidad de replicar movimientos. Era como un reciclaje de lo que ya estaba inscrito y no me permitía entrar desarmada al espacio, elegí soltar el camino de la repetición para abrirme al vacío de no tener nada preparado, ni un solo movimiento para que el cuerpo se permitiera ser, solo para permitirme ser. Esta experiencia reafirmó la necesidad de una metodología flexible y abierta, basada en la escucha del entorno y la capacidad de improvisación como herramientas de creación.

También se identificó la necesidad de cuidar los procesos de documentación audiovisual sin intervenir o estetizar en exceso la acción, aprendiendo a registrar sin invadir y permitiendo que el material recoja el gesto en su crudeza. La articulación entre teoría y práctica fue otro desafío, que se resolvió al integrar el pensamiento corporal no como una traducción de teorías, sino como una práctica que produce conocimiento en sí misma. Aplicando la escucha profunda, confiando en la sabiduría del cuerpo que propone la biodanza.

El gesto artístico transitó de ser una acción estética a consolidarse como un dispositivo crítico de resistencia a un modo de habitar y reflexión, donde el cuerpo no representa, sino que encarna el conflicto, lo desarrolla y lo resuelve. La caminata performativa, aparentemente simple, se convirtió en una metáfora del peso de lo cotidiano. Esta transformación reafirma el lugar de la performance como práctica de pensamiento, donde el cuerpo opera como archivo, territorio y frontera.

El performance se proyecta hacia futuras activaciones en otras estaciones u otras rutas para que se siga alimentando y creciendo como un gesto que más adelante pueda ser colectivo, que el audio pueda ser escuchado, recibido y que logre despertar a otros cuerpos con una invitación más directa. Creo que ese es el camino, ir de una experiencia individual con espectadores y convertirla en una acción colectiva. Se contempla su adaptación contemplando la invitación a otros cuerpos.

Estas versiones futuras conservarán el núcleo conceptual del gesto —la denuncia silenciosa y la poética del tránsito—, pero permitirán explorar nuevas materialidades, escalas y públicos, manteniendo viva la propuesta como una obra en constante movimiento y transformación.

La calidad del registro no ha podido ser tan alta debido a limitaciones de presupuesto y hasta ahora se ha realizado con dispositivos móviles.

Bibliografía consultada

Augé, M. (1995). *Non-places: Introduction to an Anthropology of Supermodernity*. Verso.

Bachelard, G. (1958). *La poética del espacio*. Fondo de Cultura Económica.

Castellanos, N. (2022). *Neurociencia de la conciencia corporal*. Editorial Kairós.

Debord, G. (1958). *Teoría de la deriva*. Situacionismo.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1972). *El Anti-Edipo: Capitalismo y esquizofrenia*. Les Éditions de Minuit.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1980). *Mil mesetas: Capitalismo y esquizofrenia*. Les Éditions de Minuit.

Federici, S. (2018). *Más allá de la periferia de la piel*. Editorial Traficantes de Sueños.

Foucault, M. (1967). *De otros espacios*. Conferencia presentada en el Círculo de Estudios Arquitectónicos, París.

Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.

Forsythe, W. (2009). *Improvisation Technologies: A Tool for the Analytical Dance Eye*. Hatje Cantz Verlag.

Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin.

Lefebvre, H. (1974). *La producción del espacio*. Blackwell.

Oliveros, P. (2005). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. iUniverse.

Toro, R. (1991). *Biodanza: Poética del encuentro humano*. Editorial Cuatro Vientos.

Trisha Brown (1936-2017). (2017). *Frieze*. Recuperado de <https://www.frieze.com/ko/article/trisha-brown-1936-2017>

William Forsythe: The fact of matter. (s/f). *Cuseum*. Recuperado de <https://app.cuseum.com/art/william-forsythe-the-fact-of-matter-2>

Esther Ferrer: La mujer de todas las performances. (s/f). *Art Madrid*. Recuperado de <https://www.art-madrid.com/es/post/esther-ferrer-la-mujer-de-todas-las-performances>