



Entre el cielo y la tierra

SER ÁRBOL

De árboles y humanos.



**¿ QUÉ ES
"SER
ÁRBOL",
ENTRE EL
CIELO Y LA
TIERRA: DE
ÁRBOLES Y
HUMANOS?**

*Es una investigación-creación
que busca la interconexión del
ser humano con el cosmos a
través del concepto de "ser
árbol" y mediante el uso
prácticas ecosomáticas,
somáticas y la danza vertical.*

INTRODUCCIÓN

“Ser árbol” como proceso de transformación, vínculo con la vida y devenir humano.

Origen de la investigación:

- Nace del taller “Cuerpo sensible, cuerpo poderoso” (ConCuerpos, 2023).
- Experiencia sensorial que despertó nuevas percepciones corporales y preguntas profundas.

¿Qué ocurre cuando llevo esta práctica de conexión naturaleza-cuerpo a la danza vertical?

Ejes conceptuales:

- Naturaleza como red de vida
- Cosmos como tejido vivo del universo.
- Somática y ecosomática: escucha profunda del cuerpo en relación con el entorno.
- Danza vertical (técnica péndulo): fisicalidad suspendida, fuerza ascendente, conexión entre cielo y tierra.

Ph: Luisa Castellanos
Edición :Karen Palacios





¿ POR QUÉ?

Nace de una necesidad de reconexión con la vida, en un mundo marcado por la desconexión y la separación del entorno.



Se reconoce al cuerpo como territorio de memoria, intuición y sentido.



La práctica ecosomática activa saberes no racionales que revelan nuestra pertenencia al tejido de la vida.



El inconsciente ecológico y la fenomenología permiten nuevas preguntas sobre cómo habitamos el mundo.



OBJETIVOS

Explorar la interconexión entre cuerpo, naturaleza y cosmos a través de prácticas somáticas, ecosomáticas y danza vertical, corporizando el “ser árbol” como experiencia de unidad.

- Investigar cómo visualizaciones internas y sensaciones corporales (asociadas a ser árbol, raíz, célula, hongo, etc.) generan una experiencia de conexión con la naturaleza y el cosmos.
- Diseñar y experimentar un laboratorio de movimiento basado en técnicas somáticas, ecosomáticas y danza vertical (péndulo).
- Analizar cómo estas experiencias se traducen en una nueva forma de conocimiento encarnado, materializado en el performance inmersivo: Entre el cielo y la tierra: de árboles y humanos”.

MARCO TEÓRICO

1. Somática y Ecosmoática: Cuerpo vivido, percepción interna, naturaleza como territorio simbólico

2. Percepción de la realidad: Inconsciente ecológico, ecología profunda, teoría sintergética

3. Fenomenología & Danza Vertical: Experiencia directa, cuerpo como vehículo de percepción, suspensión

SOMÁTICA - ECOSOMÁTICA

”La educación somática es el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente”(Castro J, Uribe M. La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano.P2)



“La ecosomática es una provocación y no un campo de estudio. Da cuenta de las relaciones constitutivas entre plantas, animales, minerales, bacterias, energías y afectos que des-hacen nuestros gestos en territorios de supervivencia”. Bardet, M. (2019). Ecosomática. Pensar la ecología desde el gesto: Introducción.



PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Conceptos clave:

- Inconsciente ecológico (Roszak / Jung)
- Ecología profunda (Joanna Macy)
- Teoría sintérgica: percepción como red de energía interconectada (Jacob Gringberg)



- Reconexión ancestral con la naturaleza
- Cuerpo como medio de percepción expandida
- Recuperar memorias profundas desde el gesto

**"LA DESCONEXIÓN DE NUESTRAS RAÍCES NATURALES
PUEDE AFECTAR GRAVEMENTE NUESTRA PSIQUE"
JUNG**

FENOMENOLOGÍA Y DANZA VERTICAL

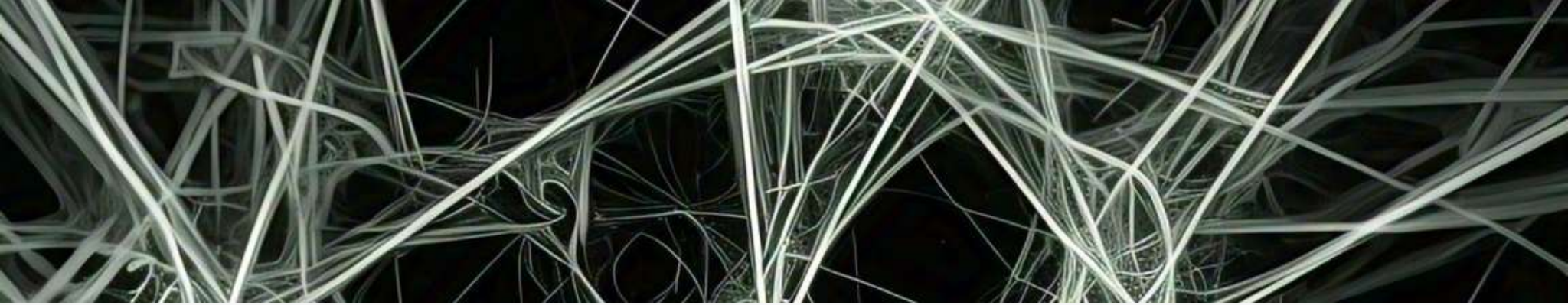
Conceptos clave:

- Experiencia directa del cuerpo vivido (Merleau-Ponty / Husserl)
- Cuerpo como fuente activa de percepción y conocimiento
- Intencionalidad de la conciencia: la percepción siempre está dirigida hacia algo
- Danza como práctica fenomenológica: cuerpo en movimiento como forma de pensar el mundo



- Somos cuerpo, no solo lo tenemos (Husserl)
- La percepción del mundo está mediada por el cuerpo: movimiento y conciencia transforman la experiencia
- La danza y la fenomenología se enriquecen mutuamente: ambas se centran en la vivencia
- El cuerpo suspendido en la danza vertical activa una forma de percepción expandida

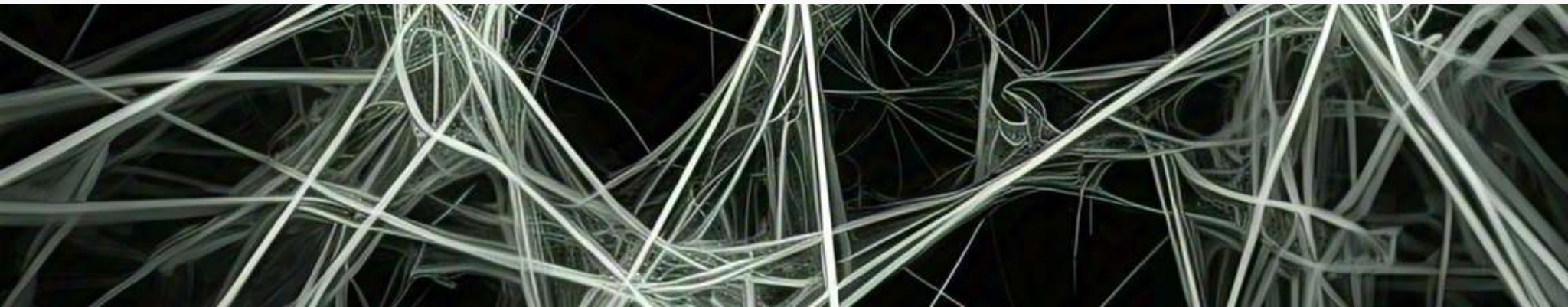




***"El árbol sabe que es árbol desde que es
semilla"***

Antonio Daza Kulchavita (Abuelo)/Tribu Muisca

<https://youtu.be/6Fm70zSf8QA?si=B9sQm9CMzbNOEhuh>





METODOLOGÍA

1. Laboratorio
2. Gesto performático
3. En cuanto a la producción
4. Aperturas



LABORATORIO

- Descripción del laboratorio.
- Participantes.
- Recolección de datos.

MOMENTOS

- Semilla
- Ser raíz
- Ir hacia adentro
- Rizoma de la vida
- Ser árbol
- Ciclo vital

MATRIZ LAB.MOV

REGISTRO LABORATORIO

“La conciencia no está separada del universo, sino que forma parte integral de él. La mente tiene el poder de interactuar y modificar la realidad que nos rodea.”

— Jacobo Grinberg Zylberbaum

MOMENTO	¿QUE APARECE?	¿QUÉ SE TRANSFORMA EN EL CUERPO?	¿QUÉ SE RESIGNIFICA EN LA DANZA VERTICAL?
SEMILLA	Silencio, contención, posibilidad. “Me visualizo en la profundidad de la tierra, en la oscuridad, me siento semilla. Hay humedad, tierra, frío, noche. Luego, la entrada de luz me mueve desde adentro” (castellanos). Se abre el misterio.	Cuerpo mínimo, contenido, orgánico. Escucha interna.	El espacio “vacío” como un campo lleno de partículas vivas.
RAÍZ	Fragmentación, peso, expansión no lineal. “Soy raíz que se expande” (Castellanos)). “entrar en un estado de “no forma”, donde el movimiento emergía desde la escucha”(Hernández).	Cuerpo en rizoma, sensible, pesado, vinculado al suelo.	La cuerda como raíz. Lo aéreo nace de la tierra. Escucha de la gravedad como potencia de movimiento.
IR HACIA ADEENTRO	Vibración, fragilidad, escucha sutil. “:¿Cómo corporizar ser una neurona buscando conexión?” (Andrea Hernández). Se activa el centro, aparece la dirección interna.	Cuerpo sin forma fija, cuerpo celeste. Energía que fluye desde el centro hacia la periferia.	La cuerda como canal entre cielo y el centro (ombligo). Lo aéreo como espacio de percepción expandida hacia lo interno, lo microscópico.
RIZOMA DE LA VIDA	Conexión afectiva, simbiosis, redes vivas. “Estoy con otras, en otras, soy muchas” (Andrea). “Se me pegan líquenes en la espalda” (Luisa).	Cuerpo relacional, multiplicado. Movimiento no lineal.	Lo vertical como red de vínculos. El movimiento como resonancia, cuidado y emergencia colectiva. Lo que se teje invisiblemente-subterráneamente-internamente.
SER ÁRBOL	Germinación, comunidad, caída. “La hoja que cae, lejos de significar pérdida, fue vivida como retorno a la tierra, como posibilidad de transformación” (Hernández).). “abrirse al mundo desde la raíz, dejarse habitar por la luz, el viento, el tiempo, y por la presencia del otro; ser puente entre el cielo y la tierra.” (Hernández)	Cuerpo tallo, en expansión. Se expande y se fragmenta sin perder coherencia.	Lo aéreo como espacio para habitar el tránsito entre lo que crece y lo que cae. El cuerpo como canal de conexión entre el cielo y la tierra.
EL CICLO	Integración, retorno, devenir constante. “, la experiencia corporal se vivió como un viaje de memoria somática”. (Hernández).	Cuerpo consciente del ciclo. Habita el paso del tiempo, la experiencia y la espiral que regresa.	La danza vertical como metáfora del ciclo: semilla, raíz, árbol, caída y renacer.



GESTO PERFORMÁTICO

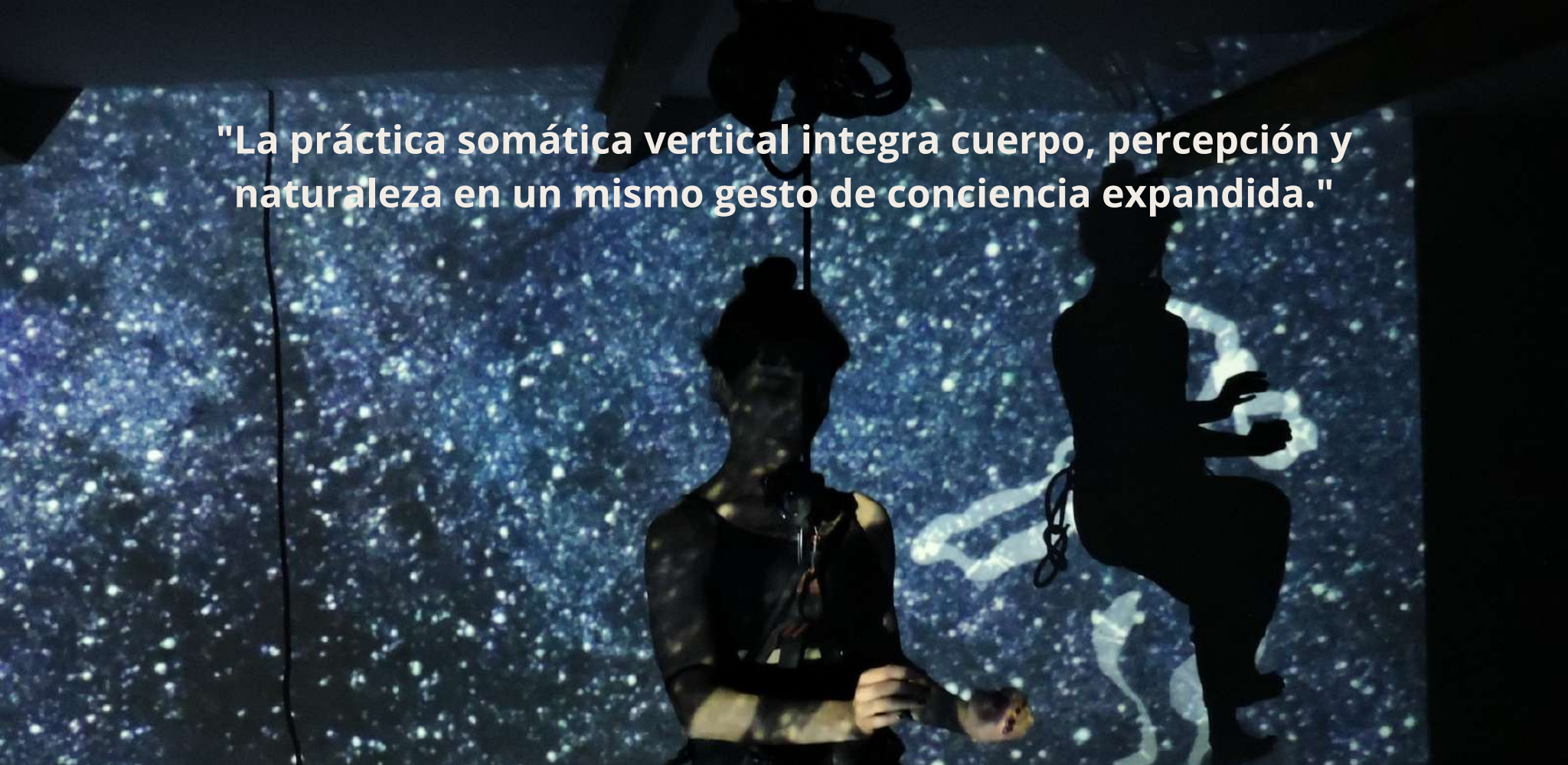
"Entre el Cielo y la Tierra: de árboles y humanos" es una exploración fenomenológica nacida de prácticas ecosomáticas, somáticas, movimiento auténtico, danza vertical (péndulo) e improvisación. Un gesto performático donde el cuerpo se convierte en árbol, explorando sus raíces, la interconexión, su verticalidad y su expansión en un diálogo constante con el cosmos.

ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA: DE ÁRBOLES Y HUMANOS

- Descripción
- Estructura
- Interacción con el público
- Sobre la gestión y producción

MATRIZ DRAMATURGIA ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

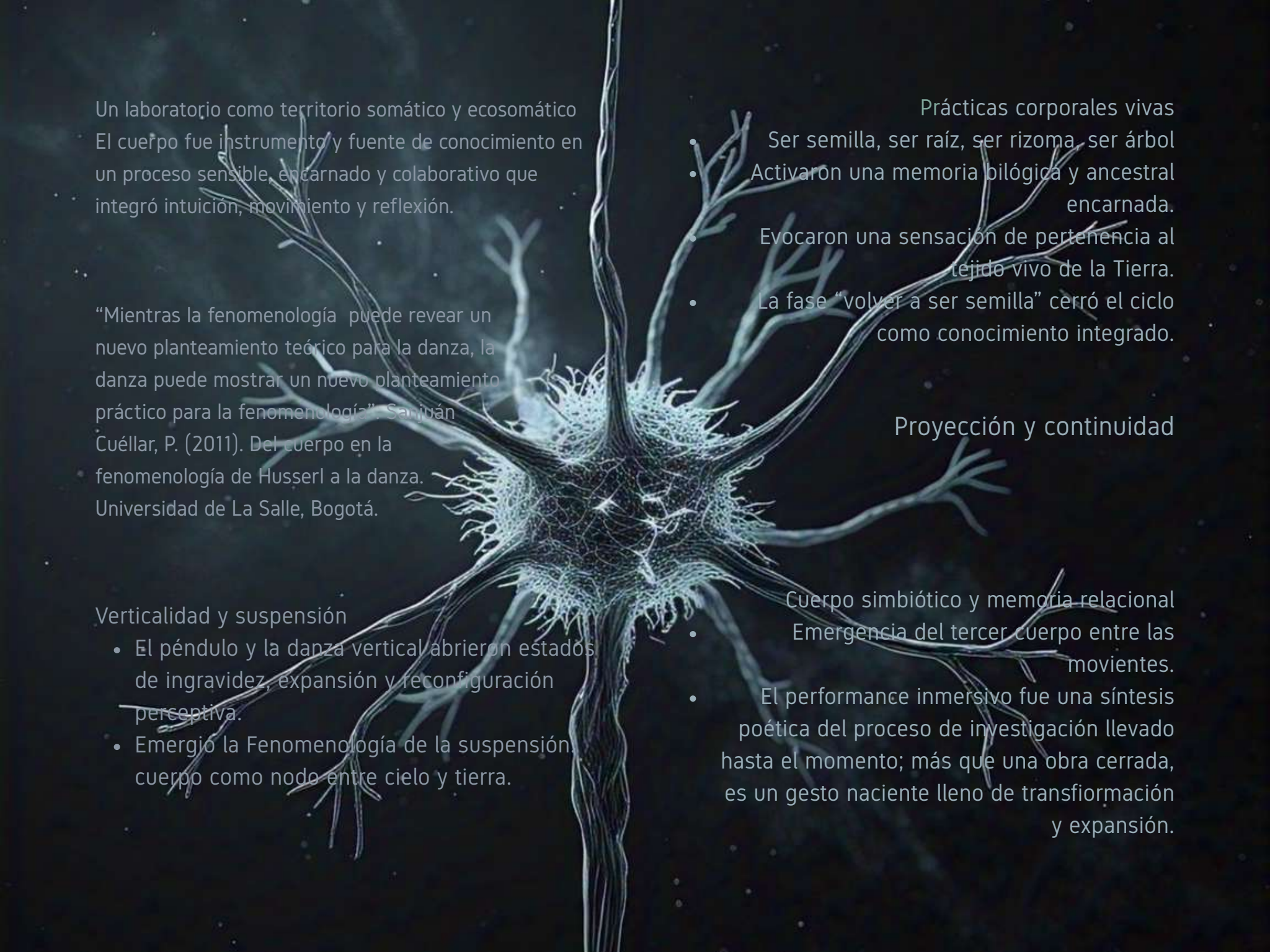


A photograph showing two people in silhouette against a large, curved surface covered in a dense pattern of small, bright white and blue dots, resembling a starry sky or a digital projection. The person on the left is facing away from the camera, while the person on the right is in profile, facing right. Both appear to be wearing harnesses or are suspended by ropes. The overall atmosphere is ethereal and contemplative.

"La práctica somática vertical integra cuerpo, percepción y naturaleza en un mismo gesto de conciencia expandida."

HALLAZGOS Y APERTURAS

Este proceso de investigación-creación germinó un espacio de exploración donde el cuerpo, enraizado en la tierra y suspendido hacia el cielo, devino canal de memoria, intuición y transformación. Los hallazgos aquí presentados surgen de una experiencia encarnada y compartida, donde teoría y práctica, arte y vida, se entretejieron en un territorio vivo y fértil.



Un laboratorio como territorio somático y ecosomático
El cuerpo fue instrumento y fuente de conocimiento en un proceso sensible, encarnado y colaborativo que integró intuición, movimiento y reflexión.

“Mientras la fenomenología puede revelar un nuevo planteamiento teórico para la danza, la danza puede mostrar un nuevo planteamiento práctico para la fenomenología”. Santiago Cuéllar, P. (2011). Del cuerpo en la fenomenología de Husserl a la danza. Universidad de La Salle, Bogotá.

Verticalidad y suspensión

- El péndulo y la danza vertical abrieron estados de ingravidez, expansión y reconfiguración perceptiva.
- Emergió la Fenomenología de la suspensión, cuerpo como nodo entre cielo y tierra.

Prácticas corporales vivas

- Ser semilla, ser raíz, ser rizoma, ser árbol
- Activaron una memoria biológica y ancestral encarnada.
- Evocaron una sensación de pertenencia al tejido vivo de la Tierra.
- La fase “volver a ser semilla” cerró el ciclo como conocimiento integrado.

Proyección y continuidad

- Cuerpo simbiótico y memoria relacional
Emergencia del tercer cuerpo entre las movientes.
- El performance inmersivo fue una síntesis poética del proceso de investigación llevado hasta el momento; más que una obra cerrada, es un gesto naciente lleno de transformación y expansión.

MOMENTOS DE LA PRESENTACIÓN
GAITÁN AL AIRE 22 DE ABRIL
2025

Una metodología viva, orgánica y encarnada reveló un saber que nace desde el cuerpo en conexión con la vida. No son verdades fijas, sino huellas, resonancias, intuiciones que siguen expandiéndose.





A todas las personas que hicieron parte de este tejido

GRACIAS

Corporación Universitaria Cenda
Bogotá 2025

“SER ÁRBOL”

Entre el Cielo y la Tierra: De Árboles y Humanos.

Investigación-Creación por:

Andrea María Hernández Aldana

PROYECTO DE GRADO
PROFESIONALIZACIÓN EN DANZA Y DIRECCIÓN COREOGRÁFICA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENDA

24 de Abril de 2025
Bogotá

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	6
4. OBJETIVOS	6
4.1 Objetivo General:	6
4.2 Objetivos específicos:	7
5. MARCO TEÓRICO -CONCEPTUAL	7
El inconsciente ecológico: Reconectando con la naturaleza a través del gesto y la conciencia corporal	8
Fenomenología: La Percepción Encarnada de la Realidad.....	9
El Cuerpo como Eje de la Percepción y la Experiencia.....	10
Danza Vertical	10
6. METODOLOGÍA.....	11
6.1 Descripción del laboratorio de movimiento:	12
Preparación Corporal:	13
Exploración de Movimiento	13
Creación.....	13
6.1.2 Población y participantes:	14
6.1.3 Técnicas de recolección de datos:	14
7. DESARROLLO.....	15
7.1 Ser semilla: el origen como contención y posibilidad.....	15
7.3 Ir hacia adentro: la conexión con el cosmos que me habita.....	18
7.4 Rizoma de la Vida y la Corporización:	20
7.5 Ser árbol: germinación, comunidad y caída.....	24
7.6 El ciclo vital: volver a ser semilla.....	26
7.7 Descripción del Performance	28
7.7.1 Estructura del performance:.....	28
7.7.2 Interacción con el público:	29
8.HALLAZGOS (conclusiones).....	30
9. BIBLIOGRAFÍA.....	31

RESUMEN Y ABSTRACT

Este proyecto investiga la conexión entre el cuerpo humano y la naturaleza a través del concepto de "Ser árbol" como un puente entre el cielo y la tierra. Desde una perspectiva ecosomática y fenomenológica, se analiza la experiencia subjetiva del cuerpo en diálogo con su entorno natural. El propósito principal es materializar estos vínculos mediante prácticas de movimiento consciente, danza vertical y visualizaciones, culminando en el performance inmersivo "Entre el cielo y la tierra: de árboles y humanos". La metodología combina la creación de un laboratorio de movimiento y la recopilación de datos cualitativos que permitan examinar las experiencias de los investigadores. Se espera que los hallazgos amplíen la comprensión de la relación entre cuerpo y naturaleza, promoviendo una visión más consciente y conectada con el entorno.

[Ser árbol Mapa conceptual \(proyecto 2025\).jpg](#)

Agradecimiento especial

A las maestras Hilse León y Diana León, por su interés, sus palabras y su apoyo incondicional. Con mucho amor, ambas me ofrecieron luz y guía durante esta investigación. Gracias por ser fuentes de inspiración y por propiciar este encuentro conmigo misma a través de la investigación y el movimiento.

Al profesor Alejandro Penagos, por sus valiosos consejos y asesoría, los cuales hicieron posible que esta investigación se llevara a cabo de la mejor manera.

A Yenzer Pinilla, por su acompañamiento desde la parte coreográfica y de laboratorio de movimiento. Gracias por enriquecer mi investigación con sus cuestionamientos y planteamientos desde el movimiento, lo que permitió una profunda reflexión y expansión de mi propuesta.

A la Corporación Universitaria CENDA, por ser un espacio abierto, receptivo y propiciador de nuevos pensamientos que favorecieron mi proceso académico.

A Vuelo Libre Colectivo de Artes Aéreas, por ser un espacio de exploración donde pude desarrollar este trabajo con empatía, respeto y dedicación. Su ambiente colaborativo ha sido fundamental para mi investigación.

A mis amigos y familiares, quienes han sido un apoyo constante en este camino académico lleno de retos y desafíos. Gracias por su paciencia, su confianza y por creer en mí. Su acompañamiento ha sido fundamental para seguir adelante y culminar este proceso. A todos ustedes, ¡GRACIAS

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación nace de un ejercicio propuesto en el taller ConCuerpos¹ (Cuerpos Potentes), impartido por Diana León el 13 de septiembre de 2023, titulado “Cuerpo sensible, cuerpo poderoso”. Este taller fue una exploración de movimiento que surgió a partir de un viaje sensorial, acompañado de metáforas que acercaron la experiencia de ser árboles, seres que conectan el cielo con el centro de la tierra. Esta vivencia personal fue reveladora, pues despertó en mí recuerdos, nuevas percepciones sobre mi cuerpo y su movimiento, además de generar muchas preguntas. Una de ellas fue: ¿qué ocurriría si llevo esta práctica más allá? Por lo tanto, el tema central de esta investigación-creación es la exploración de la interconexión entre el cuerpo humano y la naturaleza, a través de experiencias ecosomáticas, y su manifestación en la exploración del movimiento en la verticalidad (técnica péndulo), incorporando las energías y fisicalidades asociadas con la verticalidad, el crecimiento y la interconexión cósmica.

Desde hace tiempo, he estado en una búsqueda constante de conexión con el sentido de la vida. Estos breves momentos, donde puedo experimentar la unidad con el cosmos y con la existencia misma, surgen en este instante, tanto en mí como en cada ser vivo que habita este mundo. Sentirme árbol, sentirme humanidad, tan cerca de la naturaleza, tan integrada en ella, y a su vez, ella dentro de mí. La verticalidad que compartimos con los árboles es un símbolo de la conexión y de la comunidad que surge a partir de esta relación entre la tierra y el cielo.

Este fue el punto de partida de un viaje experiencial que me llevó de regreso a la raíz, a la semilla, a las relaciones simbióticas que permiten la expansión del universo a través del encuentro con el otro, como en el caso del hongo y el líquen. Comencé a sentir la profunda interconexión del cosmos con cada ser vivo y no vivo. Y en este proceso, regresé al origen.

Fue así como comencé a llegar a espacios de prácticas eco-somáticas, movimiento consciente y el contact improvisation, que ampliaron mi experimentación y acercamiento a lo que yo llamaría “Ser árbol”. Esta exploración me llevó a una nueva pregunta: ¿Qué sucede con la fuerza que nos empuja hacia arriba y nos permite experimentar la verticalidad, una fisicalidad compartida con los árboles? Como practicante de danza aérea, me pregunto también cómo se relaciona esta búsqueda ecosomática con la verticalidad, el cuerpo suspendido, la fuerza del ‘arriba’ y la experimentación de evidenciar esta fuerza a través de la cuerda y el péndulo.

Este cuestionamiento da paso a una nueva propuesta: un gesto de exploración que amplíe esta búsqueda mediante el uso de la video proyección y la danza vertical. De aquí

¹ ConCuerpos es una compañía de danza inclusiva con presencia en Colombia y los Países Bajos, que trabaja con bailarines con y sin discapacidad en proyectos artísticos, pedagógicos y de investigación. Con un claro compromiso político, ConCuerpos busca derribar barreras de participación, desafiar nociones convencionales de la danza y contribuir con nuevas éticas y estéticas al panorama sociocultural. (Página oficial <https://concuerpos.com/>).

surge el performance inmersivo "Entre el cielo y la tierra: de árboles y humanos", donde a través de momentos específicos del proceso evolutivo de los árboles, busco establecer una relación cercana con mi propia naturaleza humana y la unidad con el cosmos que me habita, y que a la vez habito. Ser semilla, raíz, rizoma, hongo, líquen, árbol, hoja, viento, ser vida y muerte, entre el cielo y la tierra, son experiencias que nos acercan cada vez más a esa unidad con el cosmos.

La profunda vivencia personal y las interrogantes iniciales sobre la conexión entre el cuerpo y la naturaleza, especialmente a través de la metáfora del "Ser árbol" y la exploración de la verticalidad, señalan la necesidad de una investigación que profundice en estas interconexiones. Esta motivación individual se inscribe dentro de un marco más amplio que reconoce la importancia de reconectar con la naturaleza y los vínculos invisibles que nos unen, lo que justifica la relevancia de la presente investigación-creación.

2. JUSTIFICACIÓN

En este contexto, se vuelve necesario indagar en las motivaciones que sostienen y dan forma a esta investigación-creación, no solo desde una vivencia personal, sino también desde su pertinencia dentro de un marco más amplio. Esta propuesta nace de la necesidad de reconectar con lo vivo, con aquello que nos une profundamente a la naturaleza y al cosmos desde el cuerpo sensible y consciente. En un mundo marcado por la desconexión sensorial y la separación entre el ser humano y su entorno, este proyecto busca explorar cómo el cuerpo, a través de la experiencia, puede volverse un canal legítimo de percepción, conocimiento y vínculo con lo natural.

El proceso parte de una búsqueda personal: comprender cómo el cuerpo puede encarnar energías de verticalidad, crecimiento e interconexión, presentes simbólicamente en la naturaleza. Esta inquietud se fue afinando en el laboratorio de movimiento, donde imágenes como la semilla, la raíz, el líquen, el árbol o la célula orientaron visualizaciones internas que activaron nuevas cualidades de movimiento. A través de prácticas ecosomáticas, improvisación y danza vertical, especialmente mediante el uso del péndulo, el cuerpo accedió a otros modos de habitar el espacio, de percibir el tiempo y de resonar con fuerzas que trascienden lo visible. Como practicante de danza aérea, he experimentado la suspensión no solo como técnica, sino como un estado de conciencia expandida, una forma de desafiar la relación habitual con la gravedad y de sentir el cuerpo en diálogo con lo universal. Estas experiencias abrieron interrogantes sobre cómo se transforma la percepción del cuerpo en el espacio, cómo se vive la conexión con lo terrestre y lo cósmico desde la fisicalidad, y qué tipo de conocimiento emerge cuando nos dejamos afectar por lo natural desde el cuerpo.

Esta investigación se justifica entonces por su enfoque vivencial, corporal y subjetivo, que reconoce al cuerpo como un territorio de sentido y memoria. Al recurrir a visualizaciones sensoriales y procesos somáticos, se abre la posibilidad de acceder a memorias

profundas, simbólicas o incluso inconscientes, que revelan formas de relación con el entorno más allá de lo racional o discursivo. En este marco, conceptos como el inconsciente ecológico aportan claves para pensar cómo la naturaleza habita también en nosotros, y cómo el movimiento puede ser una vía para recordarla.

Finalmente, esta búsqueda se inscribe dentro de un deseo colectivo de reconfigurar nuestra relación con lo vivo, desde el movimiento, desde el cuerpo y desde la escucha. No se trata de ofrecer respuestas definitivas, sino de crear las condiciones para que emerjan nuevas preguntas, nuevos modos de habitar y sentir el mundo. Esta tesis, entonces, no parte de una certeza, sino de una necesidad: la de explorar, sentir y pensar el cuerpo como parte inseparable del tejido de la vida.

Imágen de Luisa Castellanos: las interconexiones que nos unen al “ser árbol”.



3. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo las prácticas ecosomáticas pueden generar una sensación tan profunda de unidad con la naturaleza y el cosmos?

1. ¿Cómo puede mi cuerpo corporizar las energías de la verticalidad, el crecimiento y la interconexión cósmica presentes en los elementos naturales a través de un laboratorio de movimiento utilizando técnicas ecosomáticas y danza vertical, y cómo impacta esta corporización en la conciencia o percepción del cuerpo respecto a la naturaleza y el cosmos?
2. ¿Cómo se relaciona mi corporalidad con la visualización de los elementos naturales (como el árbol, la semilla, la raíz) en un proceso experimental y vivencial, y cómo contribuye esta relación a una comprensión más profunda de la unidad entre el cuerpo humano y el cosmos?
3. ¿De qué manera las experiencias sensoriales y corporales evocadas en la práctica de danza ecosomática pueden acceder o reflejar el inconsciente ecológico, permitiendo una conexión más profunda con la naturaleza y el cosmos?

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General:

Explorar y comprender la interconexión entre el cuerpo humano y la naturaleza a través de experiencias ecosomáticas y visualizaciones sensoriales, con el fin de corporizar

momentos de "ser árbol", mediante prácticas ecosomáticas, movimiento consciente y la danza vertical (Péndulo), buscando una expansión de la conciencia hacia la unidad con el cosmos.

4.2 Objetivos específicos:

- Investigar cómo las visualizaciones internas y las sensaciones corporales relacionadas con los conceptos de "ser árbol", "ser semilla" y "ser raíz" "ser rizoma" "ser hongo" "ser líquen", "ser célula" y "ser partícula de átomo" pueden generar una experiencia sensorial profunda de conexión con la naturaleza y el cosmos, desde la subjetividad del cuerpo.
- Desarrollar y experimentar un laboratorio de movimiento utilizando técnicas ecosomáticas de movimiento consciente, improvisación y danza vertical, para explorar cómo el cuerpo humano puede corporizar las energías y fisicalidades relacionadas con la verticalidad, crecimiento e interconexión cósmica presentes en los elementos naturales.
- Reflexionar y analizar la relación entre la corporalidad y la visualización de los elementos naturales (como el árbol, la semilla, la raíz) en un proceso experimental y vivencial, con el objetivo de generar una nueva forma de conocimiento sobre la unidad entre el cuerpo humano y el cosmos.

5. MARCO TEÓRICO -CONCEPTUAL

Ecosomática: Definición de ecosomática (Origen y principios)

La ecosomática es una práctica que explora la relación consciente y sentida entre el cuerpo y el entorno natural, buscando una integración armónica mediante la percepción somática. Para comprenderla, es necesario diferenciar entre los términos cuerpo y soma, que aunque pueden parecer sinónimos, tienen implicancias distintas en este contexto.

"Soma" proviene del griego y significa "cuerpo", pero aquí alude al cuerpo vivido: no como objeto observado, sino como experiencia interna. Se trata del cuerpo sentido desde dentro, donde confluyen sensaciones, emociones y pensamientos. Es, como señala Thomas Hanna, "el cuerpo percibido internamente por la primera persona"². En contraste, el cuerpo —en su acepción mecanicista— se concibe como estructura anatómica observable desde fuera. La percepción somática es clave para esta práctica, pues construye realidades a partir de experiencias individuales. En la ecosomática, esta percepción se orienta hacia la naturaleza, generando vínculos emocionales y sensoriales con el entorno. Así, el cuerpo no solo se reconoce como organismo biológico, sino como territorio simbólico y ecológico.

La corporización se sitúa en el núcleo de este proceso. Se entiende como el acto de integrar en la acción consciente elementos del cuerpo que suelen permanecer en el inconsciente, como el ritmo, la postura o la respiración. Thomas (2016) la define como "el

² Hanna, T. (2016). What is Somatics?.

proceso de hacer consciente lo inconsciente y, luego de controlarlo, integrarlo de nuevo para que apoye la actividad intencional”³. En este sentido, la ecosomática es una vía para materializar visualizaciones internas a través del movimiento: árboles, raíces, semillas, líquenes o átomos, se transforman en experiencias corporales concretas. Este enfoque permite que el cuerpo se convierta en canal de interacción entre lo sensorial, lo emocional y lo ambiental. Al visualizar “ser árbol”, por ejemplo, el cuerpo no solo asume la imagen de la verticalidad, sino que encarna la conexión con la tierra y el cielo, desde el gesto hasta el estado interno. Así, se amplía la percepción del cuerpo más allá de lo físico, favoreciendo una conciencia expandida que conecta con lo natural y lo cósmico. En palabras de Sanjuán Cuéllar: “Mientras que la fenomenología puede revelar un nuevo planteamiento teórico para la danza, la danza puede mostrar un nuevo planteamiento práctico para la fenomenología”⁴. Desde este enfoque, el cuerpo deja de ser un mero ejecutor de movimientos para transformarse en territorio de sentido, símbolo de un ecosistema interior que dialoga con la tierra y el cosmos. Es también en este punto donde la imagen que propone Luisa Castellanos adquiere profundidad: “ver el cosmos que me habita y que a su vez habito”.

Imagen de Luisa castellanos: Se trata de ver el cosmos que me habita y que a su vez habito.

**El inconsciente ecológico:
Reconectando con la naturaleza a
través del gesto y la conciencia
corporal**

El concepto de inconsciente ecológico, inspirado por las ideas de Theodor Roszak⁵ y Carl Jung⁶, remite a una memoria ancestral que conecta al ser humano con la tierra de forma no racional ni verbal. En esta investigación se lo aborda desde una dimensión simbólica y somática, considerando cómo la experiencia corporal puede activar esta memoria implícita, latente en los gestos y sensaciones profundas. La ecosomática, en este sentido, ofrece una vía de acceso a esa



³ Ibid., p. 102.

⁴ Sanjuán Cuéllar, A. (2011). Cuerpos que aparecen. Fenomenología y danza contemporánea.

⁵ Theodor Roszak (1933–2011) fue un historiador, novelista y ensayista estadounidense, conocido por ser uno de los fundadores del campo de la ecopsicología. En su obra *The Voice of the Earth* (1992), introdujo el concepto de “inconsciente ecológico”, planteando que la psique humana contiene un vínculo profundo y ancestral con la naturaleza, y que la alienación de este vínculo contribuye a la crisis ecológica contemporánea.

⁶ Carl Gustav Jung (1875–1961) fue un psiquiatra y psicólogo suizo, fundador de la psicología analítica. Desarrolló conceptos fundamentales como el inconsciente colectivo, los arquetipos y la individuación. Su visión integradora de la psique humana incluía una profunda conexión con los símbolos de la naturaleza y los mitos ancestrales, reconociendo que el alma humana está entrelazada con las fuerzas del mundo natural y lo trascendente.

conexión primaria mediante el cuerpo y la percepción. A diferencia de la ecopsicología tradicional —centrada en lo emocional y cognitivo—, aquí la reconexión con la naturaleza se produce desde lo sensorial y lo corporal, restituyendo el vínculo con la Tierra como sujeto vivo. En este mismo sentido, la ecología profunda de Joanna Macy⁷ desde la ecología profunda, plantea la necesidad de superar la visión utilitaria de la naturaleza y reconocer el valor intrínseco de todos los seres vivos. En esta perspectiva, el cuerpo no solo actúa en la naturaleza, sino que la encarna, se convierte en territorio común. El movimiento y la percepción permiten una integración emocional del hecho de “ser parte” del ecosistema, no desde la razón sino desde el cuerpo que percibe, respira, se mueve y se transforma. Este inconsciente ecológico conserva huellas de nuestra relación ancestral con la Tierra. Sin embargo, la modernidad —con su lógica productivista y su visión fragmentaria— ha debilitado este lazo, reemplazando necesidades auténticas por deseos artificiales. Al recuperar esa conexión profunda mediante el cuerpo, se restablece el sentido de pertenencia. Jung advertía que la desconexión de nuestras raíces naturales puede afectar gravemente nuestra psique. Por ello, esta reconexión a través del gesto se torna no solo significativa, sino urgente.

La práctica ecosomática propone una reorientación del cuerpo hacia su memoria natural. Así, el cuerpo se torna canal de transformación simbólica y ecológica, capaz de activar un tipo de conciencia que reconfigura nuestra relación con el mundo. Esta transformación no es un ideal abstracto, sino un proceso que ocurre en la vivencia inmediata del movimiento, donde el cuerpo se encuentra con el entorno desde el sentir.

Fenomenología: La Percepción Encarnada de la Realidad

La fenomenología se presenta como un enfoque filosófico fundamental para comprender la experiencia de “ser árbol”, ya que se centra en el estudio de la experiencia consciente tal como se manifiesta, sin recurrir a explicaciones causales o interpretaciones previas. Maurice Merleau-Ponty⁸ describe este método como aquel que busca “la descripción directa de nuestra experiencia tal como es, sin tener en cuenta su génesis psicológica ni las explicaciones causales que el sabio, el historiador o el sociólogo puedan darnos de la misma...” (Merleau-Ponty, 1945, p. 1). Esta visión busca retornar a la “facticidad” de la existencia para alcanzar una comprensión auténtica del ser humano y del mundo que habita, lo que resulta fundamental para comprender cómo experimentamos el mundo de forma corpórea y subjetiva (Merleau-Ponty, 1945, p. 1).

⁷ Joanna Macy (n. 1929) es filósofa y activista ecológica. En *La vida como Gaia* (1991), coescrito con Molly Young Brown, propone una visión del mundo basada en la interconexión profunda entre todos los seres, inspirada en la hipótesis Gaia. El libro invita a una transformación interior que sostenga la acción colectiva frente a la crisis ambiental.

⁸ Maurice Merleau-Ponty (1908–1961) fue un filósofo francés central en la fenomenología. En obras como *Fenomenología de la percepción* (1945), desarrolló la idea de que el cuerpo no es un objeto entre otros, sino el lugar desde el cual se percibe y se está en el mundo, proponiendo una experiencia encarnada y sensible de la realidad.

El Cuerpo como Eje de la Percepción y la Experiencia

La fenomenología, en especial desde la mirada de Maurice Merleau-Ponty y Edmund Husserl, ofrece un marco esencial para comprender la vivencia de prácticas ecosomáticas como “ser árbol”. Este enfoque filosófico propone una descripción directa de la experiencia tal como se presenta, sin interpretaciones causales ni teorías externas. Según Merleau-Ponty, se trata de “la descripción directa de nuestra experiencia tal como es, sin tener en cuenta su génesis psicológica”⁹.

El cuerpo es, para la fenomenología, el eje desde el cual se construye la percepción del mundo. “El cuerpo es el vehículo del ser-en-el-mundo”, afirma Merleau-Ponty¹⁰. Es decir, no existe una separación entre cuerpo y mundo: ambos se co-perciben y co-constituyen. En este sentido, prácticas como “ser árbol” no son representaciones, sino modos encarnados de experimentar el mundo. Edmund Husserl también subraya este vínculo, al afirmar: “Por lo que hace a mi cuerpo vivo, yo estoy aquí; soy centro de un ‘mundo’ primordial orientado en torno a mí”⁹. Esta idea del “mundo primordial” resuena con las visualizaciones ecosomáticas: cada cuerpo es centro de sentido y experiencia, y al encarnar un árbol, se redefine su relación con el espacio. La fenomenología reconoce además la subjetividad de la percepción. La conciencia está siempre dirigida hacia algo (intencionalidad), pero esa dirección es única para cada persona¹⁰. Así, la experiencia de “ser árbol” no es unívoca: cada cuerpo la vive según su historia, su sensibilidad y su relación particular con el entorno.

Finalmente, este enfoque recupera la riqueza de la experiencia pre-reflexiva: aquella que ocurre antes de ser nombrada, pensada o juzgada. Merleau-Ponty invita a “suspender” las interpretaciones y atender a lo que se presenta, tal como se da. Esta apertura es clave para el trabajo ecosomático, donde el gesto no busca representar, sino abrirse a lo que emerge desde la relación entre cuerpo, imaginación y entorno.

Danza Vertical

La danza vertical emerge como una disciplina en la confluencia entre la escalada y la danza durante los años 1970-80 [Danza vertical _ Entre danza aérea, acrobacia y escalada.pdf]. Esta génesis híbrida define un campo de exploración donde las capacidades físicas son llevadas al límite, a menudo buscando en la alianza con la técnica y el uso de herramientas similares a las de la escalada, los modos de superar estos límites. Los principios fundamentales de esta forma de danza se sustentan en elementos técnicos esenciales como el arnés, así como en cuerdas, elementos de seguridad, de anclaje y el material de escalada, que permiten su desarrollo, expresión y estilo [Danza vertical _ Entre danza aérea, acrobacia y escalada.pdf].

En este contexto, la danza vertical se configura como una práctica escénica que traslada el cuerpo danzante a superficies verticales, como muros o estructuras, usando cuerdas y arneses. Esta técnica desplaza la gravedad tradicional de la danza, abriendo nuevas posibilidades de movimiento, percepción y composición espacial. Más allá de su

⁹ Merleau-Ponty, M. (1945). Fenomenología de la percepción, p. 1.

¹⁰ Ibid., p. 22.

dimensión técnica, esta práctica implica una transformación en la relación del cuerpo con el espacio. Al suspenderse, el cuerpo deja de apoyarse en el suelo y se entrega a un nuevo eje: la verticalidad aérea. Esta condición modifica profundamente la orientación espacial, la noción de peso, el centro corporal y la escucha del entorno. Como señala Julia Castro, “el cuerpo suspendido transforma su geometría interna”.

Uno de los conceptos clave en la danza vertical es el de gravedad compartida: el cuerpo ya no se sostiene por sí solo, sino en un vínculo constante con las fuerzas y materiales que lo rodean —la cuerda, el muro, el aire, el arnés—. Esta interdependencia genera una percepción distinta del equilibrio, el eje y el movimiento, que se vuelve co-construido con el entorno. En este sentido, la danza se convierte en un diálogo físico y perceptivo con el espacio vertical. Además, la danza vertical activa una conciencia expandida: el cuerpo debe mantenerse atento a múltiples capas de información —su propia orientación, la tensión del arnés, la relación con el compañero, la distancia al suelo, el viento, los sonidos del entorno. Esta expansión perceptiva se vincula con los principios de la ecosomática y la fenomenología, al situar al cuerpo como un sensor activo, abierto a lo que sucede más allá de su límite físico inmediato.

En el marco de esta investigación, la cuerda adquiere una dimensión simbólica y poética: no es solo un recurso técnico, sino un canal que une el cielo con el cuerpo, lo exterior con lo interior, lo cósmico con lo íntimo. Se convierte en una extensión del eje corporal, un hilo que conecta el ombligo con lo invisible, generando experiencias que integran lo terrenal y lo sutil. Este tránsito entre suelo y suspensión da lugar a estados energéticos diversos: enraizar, colgarse, impulsarse, flotar, caer. Cada uno transforma la vivencia del cuerpo y habilita nuevas formas de habitar el movimiento. Desde esta altura —física y simbólica—, se activa también el inconsciente ecológico, entendido como esa memoria profunda y sensible que nos vincula con lo viviente. Como afirma Luisa Castellanos, “el péndulo del cuerpo es también un péndulo de percepción”(Matriz Lab.Mov). Desde esta perspectiva, la danza vertical no se limita a una técnica escénica, sino que se convierte en una práctica somática, sensorial y simbólica, donde el cuerpo expandido y suspendido encuentra nuevas formas de ser, percibir y habitar el mundo.

Acá podrás encontrar la **Matriz de conceptos y referentes** :
[Matriz de conceptos y referentes "Ser árbol" 2025.](#)

6. METODOLOGÍA

[CRONOGRAMA SER ARBOL \(PROYECTO DE GRADO\) 2025](#)

La metodología de este laboratorio de movimiento experimental se fundamenta en un enfoque epistemológico que entiende el cuerpo como un lugar de conocimiento. A través de la experiencia vivencial del movimiento, se busca generar un tipo de conocimiento que trasciende la cognición intelectual, adentrándose en lo sensorial y lo emocional. El conocimiento se experimenta en el cuerpo, que tiene la capacidad de registrar y procesar sensaciones, emociones y percepciones a través del movimiento.

Las visualizaciones internas y las exploraciones del movimiento permiten al cuerpo acceder a niveles de conocimiento más allá de lo consciente, abriendo espacios para que los participantes conecten con aspectos ocultos de sí mismos y de su relación con la naturaleza. La práctica de la biomimesis, junto con técnicas como la danza consciente y la improvisación, facilita la exploración creativa, donde los participantes no solo reciben insumos, sino que se convierten en agentes activos en la creación de su propio significado, generando una experiencia profunda y transformadora.

El laboratorio está diseñado específicamente para abordar tres objetivos principales de esta investigación. Primero, se busca investigar cómo las visualizaciones y las sensaciones corporales vinculadas a conceptos como "ser árbol", "ser semilla", "ser raíz", "ser rizoma", "ser hongo" y "ser líquen" pueden generar una experiencia sensorial profunda de conexión con la naturaleza y el cosmos, desde la subjetividad del cuerpo (Objetivo Específico 1). Para ello, se implementarán prácticas ecosomáticas, movimiento consciente e improvisación.

En segundo lugar, el laboratorio explorará cómo el cuerpo puede corporizar las energías relacionadas con la verticalidad, el crecimiento y la interconexión cósmica presentes en los elementos naturales, utilizando técnicas como la danza vertical, el movimiento consciente y la improvisación (Objetivo Específico 2). Este objetivo se concretará a través de la estructura y actividades propuestas para el laboratorio.

Finalmente, se reflexionará y analizará la relación entre la corporalidad y la visualización de los elementos naturales en un proceso experimental, con el fin de generar una nueva comprensión de la unidad entre el cuerpo humano y el cosmos (Objetivo Específico 3). Esto se abordará mediante la recolección y análisis de datos cualitativos.

Este enfoque metodológico busca integrar diversas dimensiones de la experiencia humana, especialmente aquellas que conectan al ser humano con el cosmos. El cuerpo se convierte en un puente entre el individuo y la naturaleza, facilitando una conexión profunda con el entorno y accediendo a un estado de conciencia expandida, donde se experimenta la interrelación entre lo humano y lo natural. A través de las prácticas somáticas, la danza consciente y el péndulo, los participantes acceden a una experiencia vivencial que los conecta con la energía de los elementos naturales, promoviendo un conocimiento corporal que se expande más allá de lo individual, reconociendo la humanidad como parte de un ecosistema más amplio. El laboratorio, entonces, no solo es un espacio de autoexploración, sino también de creación compartida y de reconocimiento de la interconexión entre los cuerpos y el cosmos.

6.1 Descripción del laboratorio de movimiento:

Este laboratorio se organiza en 10 sesiones estructuradas para la exploración ecosomática y la creación a partir de la experiencia vivencial del cuerpo, con el objetivo de

generar una conexión profunda con la naturaleza y el cosmos. Cada sesión se divide en tres fases: Preparación Corporal, Exploración de Movimiento y Creación, que buscan activar el cuerpo, expandir la percepción y generar material creativo.

Preparación Corporal: En esta fase, se trabajó para habilitar un cuerpo sensible y disponible, mediante ejercicios de respiración consciente, conexión con el piso y técnicas de balanceo y suspensión. El objetivo fue alinear cuerpo y mente, activando la conciencia somática y preparando el terreno para la exploración.

Exploración de Movimiento: Aquí se guiaron visualizaciones sensoriales y simbólicas basadas en conceptos como “ser árbol” o “ser raíz”, activando el cuerpo desde su interior. La técnica del péndulo se incorporó como herramienta clave para investigar la verticalidad y la suspensión, explorando cómo estas energías se corporizan en el cuerpo. Se profundizó también en la Fenomenología de la Suspensión, indagando sobre cómo cambia la percepción del cuerpo y el espacio al estar suspendido. Los participantes registraron sus experiencias en bitácoras, contribuyendo al análisis de la conexión entre cuerpo, naturaleza y conciencia.

Creación: En esta fase, los participantes utilizaron sus hallazgos para crear secuencias de movimiento propias, que surgieron de su exploración sensorial, simbólica y emocional. La creación se convirtió en una manifestación poética de la interconexión con la naturaleza, sentando las bases para el performance final.

[ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA \(Laboratorio y dramaturgia\) 2025](#)

🌱 Matriz Sintética Final – Laboratorio de Movimiento “Entre el cielo y la tierra” (Marzo 2025)				
Fecha	Tema	Preguntas Coreográficas	Observaciones y Hallazgos	Referentes
03/03	<i>Semilla / Raíz</i>	¿Qué impulsa el cuerpo desde adentro? ¿Cómo respiran las células?	Movimiento mínimo. Activación celular interna. “El movimiento no es solo físico, es sensorial” – <i>Andrea Hernández</i>	Respiración celular, ecosomática.
10/03	<i>Raíz</i>	¿Cómo se expande una raíz? ¿Cómo se mueve una estructura rizomática?	Cuerpo desjerarquizado, sin forma fija. Movimiento horizontal, líquido. – <i>Luisa Castellanos</i>	Rizoma (Deleuze y Guattari), líquenes.
11/03	<i>Ir hacia adentro</i>	¿Qué me eleva? ¿Qué transforma el impulso interno?	De la tierra hacia la verticalidad. Cuerpo fragmentado en suspensión. – <i>Lua</i>	Ecosomática, elevación, energía vital.
12/03	<i>Técnica / Conexión con cuerda</i>	¿Cómo me relaciono con la suspensión? ¿Cómo me sostengo sin suelo?	Cuerpo anclado a energía invisible. Ajustes técnicos. Confianza en el soporte aéreo.	Arquitectura corporal, péndulo ecosomático.
17/03	<i>Rizoma de la vida (1)</i>	¿Cómo emerge un “tercer cuerpo”? ¿Qué sucede al orbitar juntos?	Aparición de células espejo, ritmos respiratorios en común. “Arquitectura viva entre cuerpos” – <i>Andrea y Luisa</i>	Células, neuronas, energía pendular.
18/03	<i>Ser árbol / El bosque</i>	¿Cómo me enraizo en comunidad? ¿Cómo se danza como árbol?	Movimiento colectivo. Simbiosis vegetal. “Danza de árboles que caminan” – <i>Lua</i>	Simbioceno, ecosomática vegetal.
19/03	<i>Rizoma de la vida (2)</i>	¿Cómo coopero para expandirme con el otro?	Cuerpos unidos en una línea común. Movimiento pendular rítmico. – <i>Andrea</i>	Ritmos vitales, diástole/sístole, rizoma compartido.
24/03	<i>Simbiosis</i>	¿Cómo se encuentra el otro desde la célula? ¿Cómo se orbita?	Partículas/células que se buscan. “Células dentro de una herida que hacen magia para sanar” – <i>Lua</i>	Movimiento molecular, danza atómica, simbiosis.
25/03	<i>Simbiosis / Germinación</i>	¿Cómo me siento partícula y todo a la vez? ¿Qué me transforma en árbol?	Movimiento orbital. Suspensión en espiral. Cierre del viaje pendular. – <i>Lua</i>	Partículas, célula, árbol, unidad cósmica.
26/03	<i>Calda infinita hacia arriba</i>	¿Qué significa volver al origen? ¿Cómo se habita el vacío?	Regreso al útero. Movimiento circular ascendente. “El cuerpo es célula, semilla y cosmos” – <i>Andrea</i>	Ciclicidad vital, útero cósmico, retorno poético.
31/03 – 02/04	<i>Montaje y Ensayos Generales</i>	¿Cómo habita el cuerpo el espacio escénico? ¿Qué se revela en escena?	Cierre del ciclo. Ajustes técnicos y composición final. Ensamble desde la vivencia.	Escenificación sensorial, cuerpo expandido.

6.1.2 Población y participantes:

En esta fase inicial del laboratorio de movimiento experimental, los participantes seremos yo misma y una compañera del colectivo Vuelo Libre, quien cuenta con conocimientos en técnicas de danza aérea. Ambas compartimos un fuerte interés en las prácticas somáticas y en explorar la relación entre el cuerpo, la naturaleza y la conciencia cósmica a través del movimiento.

El laboratorio está diseñado para profundizar en cómo nuestros cuerpos pueden conectarse con los elementos naturales y experimentar una transformación en la conciencia corporal, utilizando herramientas de la danza ecosomática, la biomimesis y el movimiento consciente. Este laboratorio no está abierto actualmente a más participantes, aunque en el futuro podría considerarse la posibilidad de incluir a otros individuos interesados en la danza, las prácticas somáticas y la exploración de la relación entre el cuerpo y el cosmos.

6.1.3 Técnicas de recolección de datos:

Dado que esta investigación es de naturaleza experiencial, la recolección de datos se realizará a través de un enfoque cualitativo, centrado en la vivencia subjetiva de los participantes. Las principales técnicas de recolección de datos incluyen:

- **Bitácoras personales:** Cada participante (incluyéndome a mí y a mi compañera del colectivo) llevará un registro escrito de sensaciones, percepciones y reflexiones durante las sesiones del laboratorio. Este proceso es fundamental para capturar las experiencias sensoriales profundas y subjetivas relacionadas con las visualizaciones de los elementos naturales y su conexión con la naturaleza y el cosmos.
- **Matriz de registro compartida:** Después de la reflexión individual, las observaciones se organizarán en una matriz colectiva. Este espacio permitirá comparar, contrastar y analizar las percepciones y hallazgos de los participantes, proporcionando insumos clave para reflexionar sobre la relación entre la corporalidad y la visualización de los elementos naturales, así como para la creación del performance final.
- **Reflexiones grupales:** Además de los registros individuales, se realizarán momentos de intercambio grupal para discutir las experiencias y percepciones de los participantes. Estas discusiones enriquecerán el análisis colectivo sobre la relación entre la corporalidad y las visualizaciones de los elementos naturales, y ayudarán en la toma de decisiones para la creación artística.
- **Registro audiovisual:** Se grabarán las sesiones del laboratorio, incluyendo movimientos, interacciones y gestos expresivos derivados de las visualizaciones internas. Este material permitirá un análisis detallado de cómo el cuerpo corporiza las energías y fisicalidades vinculadas a la verticalidad, el crecimiento y la interconexión cósmica, y servirá como soporte para la reflexión y toma de decisiones en la etapa de creación.

Estas técnicas permitirán acceder a las vivencias subjetivas de los participantes y facilitarán la creación de una narrativa que conecte las experiencias corporales con el gesto performativo final.



Laboratorio de Movimiento Parque Renacimiento 10/03/2025: los laboratorios como espacios para la exploración, el encuentro y la reflexión desde el diálogo.

Link carpeta registro audiovisual de sesiones de laboratorio:

https://drive.google.com/drive/folders/1p1uWsgjE1oGQdNR3lwjc12oh_e1KQRB2?usp=sharing

7. DESARROLLO

7.1 Ser semilla: el origen como contención y posibilidad

La exploración de "semilla" se plantea como el umbral de entrada a una investigación corporal que indaga en los orígenes del movimiento, las sensaciones primarias y la conexión con la tierra como matriz sostenedora. Concebida como una unidad celular, la semilla activa imágenes y memorias que despliegan un conocimiento corporal encarnado. No es solo una metáfora, sino una condición somática y perceptiva que habilita la experiencia del cuerpo como territorio vivo en relación con el entorno.

Metodología y exploración de la semilla

Desde una aproximación ecosomática —que articula prácticas somáticas con una sensibilidad ecológica (Bardet, 2015)— se exploró el patrón neurocelular de la respiración, tanto en el piso como en suspensión. Desde la quietud, se convocó la experiencia directa de la resonancia celular: un diálogo interno donde el cuerpo se vuelve contenedor del intercambio gaseoso a nivel microfisiológico.

La pauta “recordar ser célula que se mueve desde adentro empujando la membrana” funcionó como consigna orientadora, despertando una memoria somática que impulsa al cuerpo a expandirse y a percibirse como parte de un entramado relacional más amplio. El movimiento emergía desde el centro de la célula, atravesando la materia viva hasta alcanzar la piel como membrana comunicante entre lo interno y lo externo. Habitar “ser semilla” implicó entrar en un estado de gestación interna: un cuerpo que pulsa desde adentro, sin buscar aún el afuera, pero que ya contiene el impulso de expansión. El movimiento fue mínimo, casi imperceptible, como una vibración sutil que activó una conciencia del origen.

En la exploración aérea —en suspensión pendular— se trabajó con la visualización de una semilla flotando en el espacio “vacío”. Esta imagen permitió a Andrea Hernández experimentar una suspensión donde el vacío se resignificó como campo lleno de partículas móviles, activadas por la respiración celular y la conciencia somática.

Voces encarnadas: observaciones y hallazgos

Las voces de las investigadoras emergen como testimonios encarnados que dan cuenta de una experiencia subjetiva cargada de sentido, en diálogo con conceptos clave de la ecosomática y la percepción expandida.

Andrea Hernández describe un “movimiento interno que moviliza diferentes partes de mi cuerpo, desde adentro hacia la periferia”. Esta vivencia no solo señala una activación muscular sutil, sino también una conciencia de la arquitectura ósea y de la alineación, donde el movimiento no nace de la voluntad muscular, sino de una escucha sensorial profunda. Esta experiencia se vincula con la noción de resonancia celular, entendida desde la perspectiva ecosomática como una activación que expande los límites del cuerpo y lo conecta con su entorno (Bardet, 2015).

Por su parte, Luisa Castellanos narra desde su bitácora: “Me visualizo en la profundidad de la tierra, en la oscuridad, me siento semilla. Hay humedad, tierra, frío, noche. Luego, la entrada de luz me mueve desde adentro”. Su relato ofrece una dimensión poética y visceral, en la que el cuerpo se vuelve territorio fértil activado por las condiciones del entorno. Esta vivencia encarna la propuesta de Roszak (1992) sobre el inconsciente ecológico, una memoria ancestral que despierta desde el cuerpo y conecta con la matriz terrestre. En ella, la respiración se convierte en el primer motor, y el movimiento surge como respuesta orgánica al calor de la luz. El gesto de “romper el cascarón” mediante la salida sutil de las extremidades se presenta como una metáfora somática del nacimiento, profundamente ligada al devenir animal de Abram (1996), donde el cuerpo reencuentra su pertenencia sensorial al mundo natural.

En la exploración en péndulo —es decir, en suspensión desde arriba—, Andrea trabajó con la visualización de la semilla flotando en el espacio “vacío”. Esta imagen le permitió entrar en una experiencia de suspensión real, donde el espacio ya no era percibido como carente, sino como un campo de partículas vivas que respondían a la respiración celular.

Esta percepción del espacio puede relacionarse con los planteamientos de Grinberg (1991), quien sostiene que la realidad se construye desde la experiencia interna. Así, la suspensión no fue solo física, sino también una transformación en la manera de experimentar el entorno, posibilitada por una conciencia sensorial expandida.

7.2 Ser raíz: enraizarse, tocar el mundo desde abajo

Al sumergirnos en la práctica del laboratorio, emergió una imagen poderosa: el cuerpo como raíz. No como una entidad fija, sino como un organismo expansivo que se despliega en múltiples direcciones. Esta raíz se mueve, se adapta y se nutre de lo que la rodea. El movimiento que surge de este “ser raíz” no se limita al contacto con el suelo: fluye con el entorno, lo escucha y se expande con él. Como un líquen, que crece sobre superficies diversas, el cuerpo se enraíza dinámicamente, en constante diálogo con lo que lo circunda.

La imagen del líquen —evocada por Loreto del Pilar López (Podcast Volvámonos verdes)— sugiere una relación simbiótica con el medio: crecer en conexión, adaptarse a lo que se encuentra, sin rigidez, en expansión continua. Así también, el cuerpo se convierte en un nodo sensible, no solo receptor sino también transformador. Esta expansión no es lineal, sino rizomática: múltiples direcciones, múltiples sentidos.

Metodología y exploración del cuerpo-raíz

Durante el laboratorio, exploramos esta expansión desde el suelo, trabajando la relación entre fragmentación, peso y activación interna. Se enfatizó el movimiento desde centros vitales como el ombligo, la pelvis y las escápulas, liberando al cuerpo de la verticalidad rígida. Aquí, la gravedad no fue vista como un obstáculo, sino como una energía aliada: al soltar el peso, el cuerpo podía nutrirse del suelo para expandirse hacia múltiples direcciones. Esta cualidad rizomática —no lineal, no jerárquica— permitió que el cuerpo creciera como una red en relación con el espacio. La noción de “no forma” apareció como clave metodológica: no se trata de ausencia, sino de una forma orgánica y mutable que se adapta a las condiciones del entorno, sin depender de estructuras preexistentes. Esto abrió un espacio de libertad para que cada cuerpo encontrara su modo singular de habitar la raíz.

Voces encarnadas: observaciones y hallazgos

En el laboratorio, el cuerpo comenzó a hablar desde lo profundo: “mi cuerpo busca el laberinto hacia la luz” (Castellanos, Matriz Lab.mov). Esta voz encarnada no solo expresa un deseo de expansión, sino que nombra una orientación vital hacia lo desconocido, una exploración que se aleja de la linealidad para desplegarse en múltiples direcciones. El cuerpo se vuelve raíz y, al mismo tiempo, rizoma. Ya no busca llegar a un destino único, sino que se deja guiar por la complejidad del camino. Esta búsqueda evoca lo que Loreto del Pilar López propone al pensar los líquenes como organismos que se expanden desde una simbiosis activa, adaptándose a su entorno sin perder su potencia de crecimiento¹. Así también, el cuerpo del laboratorio se expandía en conexión con el suelo, el aire y las

otras cuerpos, en una dinámica donde cada gesto era parte de una red más amplia de sentidos.

“Soy raíz que se expande” (Castellanos, Matriz lab.mov) reafirma esta visión del cuerpo como organismo vivo que se nutre de lo que lo rodea para crecer. No hay enraizamiento pasivo ni estático, sino una afirmación de existencia que se mueve, que busca, que transforma. Desde la ecosomática, Julia Castro y Martha Uribe definen el soma como un ser consciente en interacción sinérgica con su medio, capaz de actuar intencionalmente a través de su relación con el entorno. En el laboratorio, esta capacidad se encarnó en la práctica: el cuerpo no se afirmaba como estructura, sino como campo perceptivo mutable que respondía al espacio.

“Derretir, sentir, soltar el peso” (Castellanos, Matriz lab.mov) abrió otra dimensión. Al entregarse a la gravedad, el cuerpo dejaba de luchar contra ella y comenzaba a usarla como impulso. Esta entrega permitía liberar formas fijas y entrar en un estado de “no forma”, donde el movimiento emergía desde la escucha y no desde la repetición. La no forma no como ausencia, sino como posibilidad constante de transformación. Loreto del Pilar López propone que el líquen es también una forma de sabiduría que se adapta y transforma en simbiosis, recordando que el cuerpo puede crecer a partir de lo que lo atraviesa. Esta relación con el entorno, como condición de movimiento, conecta con Marie Bardet, quien propone que la percepción del cuerpo en ecosomática es una co-invencción entre gesto y contexto, donde cada experiencia transforma y es transformada. Así, al soltar el peso, el cuerpo del laboratorio no se rendía, sino que se abría a nuevas formas de existencia.

“El impulso viene del ombligo, me arrastra hacia abajo, pero no me inmoviliza, me transforma” (Castellanos, Matriz de mov) pone en el centro del cuerpo —literal y simbólicamente— la fuerza vital que orienta hacia la tierra. Este impulso no es límite, sino tránsito: del centro hacia el afuera, del adentro hacia lo común. Esta fuerza se vincula con el concepto de corporización propuesto por Castro y Uribe, donde lo inconsciente se hace consciente y se integra como acción intencional. El cuerpo, entonces, se deja transformar por esa energía que lo une a la tierra, reconociendo que su raíz no lo retiene, sino que lo impulsa a extenderse.

En conjunto, estas voces encarnadas revelan una sensibilidad corporal que se enraíza en la escucha, se expande en la interacción y se transforma en la co-habitación del entorno. La raíz no es aquí una metáfora estática, sino una práctica viva de interdependencia, donde cada gesto es rizoma, cada peso es posibilidad, y cada impulso es una forma de existir en relación. Como señala Bardet, se trata de inventar otras formas de habitar, desde las urgencias que el cuerpo percibe, pero también desde las utopías que el cuerpo imagina³.

7.3 Ir hacia adentro: la conexión con el cosmos que me habita

Este momento se despliega en dos capas entrelazadas: por un lado, el viaje hacia adentro —una interiorización simbólica desde la raíz y la semilla—, y por otro, el primer contacto con la cuerda como canal vertical, como vínculo entre el cuerpo y lo divino. La cuerda no se presenta aquí como herramienta técnica, sino como presencia simbólica, como hilo de vida que conecta el ombligo con el cielo. El cuerpo no la usa: la escucha, la siente, la incorpora. Desde la vivencia, la raíz no se proyecta al suelo, sino que se enrosca hacia adentro, como rizoma que se expande en la densidad energética del cuerpo. La cuerda se convierte en canal ritual, en cordón umbilical cósmico, en extensión vibratoria de lo sagrado. El cuerpo no busca formas: se permite ser vibración, fragmento, semilla en expansión interior.

Metodología

En este momento del laboratorio, se propone una exploración desde la quietud, guiada por la respiración hacia el centro del cuerpo. A partir de una visualización de semilla, se invita al movimiento mínimo, a percibir el impulso sutil antes del gesto. Se trabaja con el concepto de no forma, evitando la planificación coreográfica o la ejecución de patrones técnicos. El foco está en la percepción interna, en la escucha somática, en el vibrar del cuerpo sin proyección hacia el espacio. Simultáneamente, se introduce la cuerda como elemento simbólico. Se exploran contactos suaves, parciales, sin generar suspensión. Se busca sentir la cuerda como una extensión energética del cuerpo, como canal entre el centro y el cielo. El cuerpo cae, se apoya, se desliza, sin intención de colgarse ni moverse hacia “arriba”. Se permite experimentar la cuerda como presencia sensible y energética.

Voces encarnadas en relación conceptual

Desde este umbral de percepción interna, Luisa Castellanos escribe: “Cuerpo de Bambi”. La imagen evoca un estado de fragilidad vibrante, de nacimiento corporal que aún no se endurece en formas reconocibles. Es un cuerpo que tiembla, que pulsa, que está disponible a lo que aún no tiene nombre. Esta fragilidad es fuerza sutil: permite una escucha somática profunda, una apertura hacia lo invisible. Esta sensación encarna lo que Joanna Macy (1991) describe como la disposición a “sentir el mundo” como paso necesario para re-tejer la red de la vida (p. 58). El cuerpo, en esta fragilidad porosa, se vuelve permeable a los ritmos de la Tierra, resonando con la propuesta de un inconsciente ecológico (Roszak, 2002) que sostiene memorias sensoriales ancestrales.

Desde esta percepción de lo interno, Luisa comparte: “El cuerpo se sintió ligero y se activaron cadenas musculares suaves, con un enfoque en cómo el peso se distribuye por el cuerpo”. Esa distribución no responde a patrones técnicos, sino a una lógica orgánica: el peso como guía, como raíz que dialoga con el centro y no con el suelo. Esta lógica encarna los principios de la educación somática, donde el movimiento se origina desde la conciencia corporal y no desde la forma (Castro & Uribe, s.f.). Marie Bardet (2015) señala que esta escucha de la percepción encarnada permite una relación con el entorno no mediada por la representación, sino por la experiencia directa del cuerpo como poroso, afectado y afectante (p. 9).

Andrea Hernández nombra este estado como “desde lo más mínimo”. El gesto no se organiza en direcciones externas, sino que emerge desde una vibración celular, una ondulación interna que brota sin forma previa. La cuerda, en este estado, es “canal de vida”. No se trata de colgarse de ella, sino de sentirla como extensión del cuerpo, como hilo invisible que une el ombligo con el cielo. Esta experiencia se alinea con la fenomenología de Merleau-Ponty (1945), para quien el cuerpo es el vehículo de nuestra apertura al mundo, y no un mero objeto entre objetos (p. 95). La cuerda, entonces, no es una herramienta externa, sino un medio de percepción, un vector sensible que prolonga el ser-en-el-mundo.

En otra exploración, Andrea reflexiona: “Aparece el contacto (primer tacto), el otro como un mismo yo, y la expansión desde el encuentro con el otro”. Aquí se expresa una ecología relacional, donde el cuerpo deja de ser una unidad cerrada para devenir campo vibratorio entrelazado con otras presencias. Esta expansión resuena con David Abram (1996), quien afirma que el cuerpo no percibe desde una posición aislada, sino como parte de una matriz sensorial compartida con todo lo vivo (p. 47). La cuerda, en este sentido, actúa como membrana compartida, umbral entre yo y mundo.

Andrea continúa: “Visualizar las partículas en un espacio aparentemente vacío me permite experimentar una suspensión real”. La suspensión no es aquí elevación técnica, sino estado de conciencia vibratoria. Este tipo de percepción se vincula con las ideas de Grinberg (1997), para quien la atención dirigida hacia la experiencia interna permite acceder a niveles más sutiles de la realidad, que operan por campos y no por objetos. La visión de las partículas no es metáfora, sino un modo de ver con el cuerpo lo que escapa al ojo racional.

Finalmente, al trabajar el péndulo desde el suelo, Andrea expresa: “La raíz se interconecta con esta fuerza de 'arriba' materializada en la cuerda, y que nos permite ver y experimentar de manera más cercana esta fuerza en conexión con el punto adelante, que es justo el lugar donde se encuentra el ombligo”. La cuerda se convierte así en símbolo del cordón umbilical cósmico, en canal que une el cuerpo con el origen. Esta vivencia del ombligo como eje de conexión vital se vincula con lo que en algunas tradiciones somáticas se reconoce como hara, centro energético del cuerpo y punto de acceso al equilibrio interno. La cuerda revela ese eje vertical que conecta la raíz con lo divino, haciendo del cuerpo una columna viva entre tierra y cielo.

7.4 Rizoma de la Vida y la Corporización:

En esta exploración se busca “generar interconexiones (visibles e invisibles) entre el cuerpo, el espacio y la fuerza de la verticalidad (cuerda)”, se relaciona con el concepto de corporización. La pregunta “¿cómo corporizar ser una neurona buscando conexión?” explicita el intento de hacer consciente una imagen interna (la neurona buscando conexión) y traducirla en movimiento corporal. Este proceso de “hacer consciente lo inconsciente y, luego de controlarlo, integrarlo de nuevo para que apoye la actividad intencional” es central en la educación somática y la práctica ecosomática. La descripción de “cuerpos que comienzan a resonar mutuamente desde el reflejo y la escucha” y la

búsqueda de interconexión, como si neuronas comenzaran a extender sus ramificaciones son ejemplos de cómo las visualizaciones internas se materializan en la experiencia corporal.

Metodología:

En esta etapa del proceso, se propone al cuerpo como un campo fértil para el crecimiento no lineal. El cuerpo ya no se mueve desde un eje único o una dirección fija, sino que comienza a explorar trayectorias múltiples, bifurcadas, en expansión, como un rizoma que se despliega. Esta idea orienta la propuesta de visualización inicial: imaginar el cuerpo como una neurona buscando conexión, cuyos brazos se extienden en busca de resonancia con otros cuerpos, con el espacio y con la cuerda.

La exploración parte de una escucha profunda, primero interna y luego extendida hacia lo colectivo. Desde esa escucha, se permite que el movimiento surja de los impulsos que nacen del contacto (físico o energético) con los demás, dando lugar a un movimiento no anticipado, permeable y sensible. En este sentido, se pone en práctica una disponibilidad al vínculo: los cuerpos no se relacionan desde la imitación, sino desde la retroalimentación y el contagio sensorial.

La cuerda vuelve a aparecer como canal vertical, pero ahora ya no es solamente eje de suspensión o conexión cielo-tierra, sino también una vía de ramificación hacia otras direcciones. A través de ella se ensaya la posibilidad de expandirse más allá del cuerpo individual, de “pendular” al cuerpo del otro, de resonar en conjunto. Se observa cómo el movimiento puede surgir de un punto de contacto mínimo, de una vibración compartida, de un eco corporal. Este trabajo con la interconexión vertical y horizontal lleva a una sensación de red viva, en donde cada gesto es a la vez propio y colectivo. Acá emergen los términos tensión de la cuerda y tracción, como fuerzas que se reconocen.

El foco no está puesto en reproducir una forma, sino en corporizar una imagen interna que activa la imaginación somática. Se invita a que cada persona descubra cómo esa imagen –la neurona, el rizoma, la célula, la expansión– se manifiesta de forma singular en su cuerpo, sin embargo también se usa la biomímesis. Este proceso de corporización transforma la metáfora en experiencia, y el cuerpo en vehículo de relación. La conciencia de la estructura ósea, los motores de movimiento, el centro y la alineación son herramientas que permiten sostener esta exploración desde un lugar seguro y anclado, sin rigidizarla.

Finalmente, se valora el surgimiento del movimiento como acto relacional, como conversación con el entorno y con el otro (desde el movimiento pendular). La propuesta no se centra en ejecutar una secuencia, sino en sostener un estado de atención abierta, donde el cuerpo pueda responder a lo que acontece sin necesidad de preverlo. Así, el rizoma se encarna no como un concepto, sino como una forma de estar en el mundo: desde la escucha, la expansión y la interdependencia.

Voces encarnadas: observaciones y hallazgos

En una de las sesiones del laboratorio, Andrea Hernández lanza una pregunta que no busca respuesta, sino experiencia: “¿Cómo corporizar ser una neurona buscando conexión?” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). La intención no es metafórica: el cuerpo no representa una neurona, la encarna. En este gesto de búsqueda, el cuerpo se percibe como un ecosistema sensible, un entorno en constante afectación, que comparte ritmos, campos y percepciones con otros seres vivos. Esta visión se alinea con lo que proponen Castro y Uribe (s.f.), al describir la educación somática como un proceso donde el cuerpo se convierte en territorio de intercambio, en red de relaciones vivas.

Este modo de estar, atento y permeable, activa lo que Le Breton (2008) llama la apertura del sentido y de los sentidos, una disposición en la que el cuerpo ya no actúa, sino que se deja trabajar por la danza (p. 24). Desde esta sensibilidad, surge en Andrea la necesidad de ir más allá de la forma: “Interconexiones (visibles e invisibles) entre el cuerpo, el espacio y la fuerza de la verticalidad (cuerda)” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025).

La cuerda aquí ya no es un dispositivo externo, sino parte del sistema perceptivo del cuerpo. La interconexión se vuelve experiencia directa, no solo concepto. Como señala Bardet (2015), el cuerpo no piensa después de moverse: piensa al moverse, y es en esa danza con el entorno donde se genera una forma de conocimiento viva, no representacional. Este vínculo recíproco con el otro aparece en otra frase de Andrea que vibra en lo intersubjetivo: “Cuerpos que comienzan a resonar mutuamente desde el reflejo y la escucha” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025).

Lo que se activa aquí es un principio esencial de la educación somática: la relación directa entre sensación y movimiento, entre lo que percibo y lo que hago. Esta resonancia construye un campo relacional donde los cuerpos no son objetos en contacto, sino campos en conversación. Como plantea Merleau-Ponty (1945), el otro se presenta ante mi conciencia como un ser que, al igual que yo, rige sobre su propio cuerpo (p. 116). Pero en esta vivencia, esa percepción se amplifica: se convierte en sensación compartida.

El espacio entre los cuerpos ya no es distancia, sino zona activa de percepción mutua, donde se genera una conciencia expandida, como lo expresa Andrea: “La percepción no está solo en la piel, sino también en el espacio entre” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Este “entre” se transforma en campo fenomenológico, donde el cuerpo y el otro ya no se distinguen con claridad, sino que emergen en relación. Esta conciencia del vínculo, de la co-percepción, es también la base de la práctica somática, donde la afectación mutua se reconoce como potencia, no como amenaza.

La siguiente imagen de Andrea desplaza la metáfora al plano del movimiento en expansión: “Como si neuronas comenzaran a extender sus ramificaciones” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Aquí aparece la dimensión temporal del devenir: el cuerpo no es rizoma, se está volviendo rizoma. El gesto de “comenzar a extender” implica germinación, posibilidad latente, una extensión aún no desplegada. El cuerpo recuerda su estado semilla, pero ahora vibra con la intención de conexión, como si cada gesto fuera un pensamiento en expansión. Como plantea Castro y Uribe (s.f.), la educación somática activa un circuito de retroalimentación entre intención, sensación y acción, donde la

conciencia se construye en el hacer. La frase de Andrea no solo nombra una imagen, sino que describe un proceso: el cuerpo piensa desde el movimiento, y esa expansión gestual es también una expansión de conciencia. Como rizoma que se despliega desde el interior, En este momento del laboratorio, el cuerpo deja de ser una unidad cerrada y se convierte en red viva. La imagen del rizoma comienza a operar no solo como metáfora, sino como experiencia somática. No hay un eje único ni una dirección definida; el movimiento emerge como una trama de relaciones, donde el cuerpo, la cuerda, el espacio y el otro coexisten en constante mutación.

“En esta exploración, el cuerpo busca interconectar puntos entre espacio, línea, cuerda y el ‘arriba’, como si tejiera una red invisible: un rizoma vivo” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Aquí, el movimiento no responde a una lógica jerárquica, sino a una lógica de conexiones horizontales, cooperativas, orgánicas. Como plantean Deleuze y Guattari (1980), “un rizoma no comienza ni termina, siempre está en el medio”. Esta cualidad se encarna en el cuerpo que se articula desde la cadera en rotación y traslación, conectando sus ejes internos con la tracción de la cuerda, en constante escucha de sus límites.

“La cuerda no es un límite, sino una invitación a expandirme. El cuerpo se reconfigura con cada tracción, con cada resistencia” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Este momento del proceso también reveló un tránsito hacia lo molecular, lo microscópico, y lo cósmico al mismo tiempo. El movimiento se vuelve eco de los cuerpos celestes, como si las trayectorias del péndulo activaran patrones planetarios internos.

“Rotación y traslación como motores del cuerpo, del vínculo y de la creación” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Esta vivencia resuena con las ideas de Jacobo Grinberg (1997), quien afirma que “el cuerpo humano es una manifestación del campo unificado: contiene, en su vibración, la totalidad” (p. 45). En ese sentido, al visualizar el cuerpo como molécula o partícula, emerge una percepción de unidad expandida: “Sentirme unidad es también sentirme todo” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Esta sensación no es metafórica, sino corporalmente verificable. A través de la suspensión, la rotación compartida, el juego de fuerzas en tensión, el cuerpo accede a estados de conciencia ampliada en los que el yo se vuelve poroso y el otro se vuelve parte.

“El abrazo infinito: un encuentro con el otro que no se resuelve en fusión, sino en expansión” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Aquí aparece la imagen de la simbiosis, no como fusión estática, sino como una cooperación activa entre cuerpos que se anclan al mismo punto —al ‘cielo’ como eje común— y desde allí se potencian para expandirse (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Esta imagen dialoga con la propuesta de Lynn Margulis, retomada por Donna Haraway (2003), sobre la simbiogénesis como principio de evolución y creación colectiva: “la vida no prospera por competencia, sino por alianza, contagio, afectación mutua”.

En este contexto, la educación somática cobra un sentido radical. Como proponen Castro y Uribe (s.f.), la práctica somática permite al cuerpo activar su potencia y reorganizar sus patrones de movimiento no desde la forma, sino desde la percepción. Este laboratorio,

guiado por la escucha y no por la forma final, permitió que el cuerpo “piense desde adentro” y descubra nuevas arquitecturas posibles:

“El cuerpo se concibe como una arquitectura móvil que se construye desde el otro, con el otro” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Esta vivencia se alinea con la noción de Marie Bardet (2015) de un cuerpo que se transforma al moverse con el mundo, no contra él. Como señala la autora, “pensar con el cuerpo en movimiento es también pensarse con los otros, en un pensar conjunto que emerge del hacer” (p. 14).

El contacto, entonces, deja de ser superficie para convertirse en zona de resonancia. Incluso el espacio entre los cuerpos se vuelve vibrante, cargado de memoria e intención: “Incluso el espacio entre los cuerpos se vuelve campo activo, vibrante, lleno de memoria e intención” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). Esta percepción abre el cuerpo al plano del inconsciente ecológico, que Roszak (2002) define como “una memoria profunda que nos une con la Tierra a través de sensaciones, imágenes y símbolos arcaicos” (p. 35).

En una de las sesiones, esta relación se manifestó como una coreografía cósmica: un cuerpo orbitaba mientras otro permanecía en el centro, generando un sistema dinámico donde ambos se afectaban, intercambiaban roles, se transformaban: “Ambos orbitan, se afectan, se transforman, siendo dos y uno a la vez” (Andrea Hernández, Matriz Lab.Mov, 2025). El cuerpo sensible, como plantea Lebreton (2015), no se limita al límite de la piel, sino que se extiende en relación: “el cuerpo es nuestro medio de comunicación con el mundo. Es lo que nos ancla, nos sitúa y nos conecta” (p. 51). Esta fase del laboratorio permitió experimentar justamente eso: que la relación es también una forma de existencia, y que el movimiento puede ser una vía para recordar que nunca fuimos un solo cuerpo. La exploración ecosomática se vuelve un acto de pensar con el cuerpo.

7.5 Ser árbol: germinación, comunidad y caída

El árbol es una metáfora poderosa para entender el proceso de crecimiento, transformación y conexión. En esta sección, el árbol simboliza tanto el cuerpo como la comunidad: un cuerpo que se verticaliza y se abre, como un proceso de germinación que lo impulsa a desplegarse hacia afuera, hacia la luz y la interacción. Este proceso de expansión no es solitario, sino que está impregnado de la sabiduría de la comunidad. Cada árbol crece en su individualidad, pero está profundamente sostenido por la red que forman los otros, lo que le permite acceder a los recursos necesarios para su vida.

El árbol también es consciente de su caída. Las hojas que caen no mueren, sino que completan su ciclo, ofreciendo la oportunidad de renacer, de regenerarse. Esta caída no es un final, sino una transformación, una oportunidad para el árbol de continuar su existencia de otra manera, integrando lo vivido en su estructura. A través de la exploración del péndulo colectivo, se comprende cómo las individualidades pueden balancearse en una armonía colectiva, fluyendo como una unidad que sostiene la red. En este ciclo, la germinación, la comunidad y la caída forman un todo interconectado, donde el árbol no solo representa el crecimiento personal, sino también la conexión con el otro y la naturaleza que nos sustenta.

Metodología:

Para abordar este concepto, la metodología se enfoca en la exploración del cuerpo como árbol, mediante la activación de diversos procesos de movimiento y reflexión. Estos son los pasos clave:

Verticalización y Germinación: El trabajo inicial se enfoca en el proceso de verticalización del cuerpo, que simula el acto de germinar. Se exploran movimientos que favorezcan la expansión del torso hacia el cielo, las extremidades que se abren y la conexión con el suelo, como raíces que se profundizan mientras el cuerpo se extiende hacia el aire manteniendo la unión con lo divino desde el centro. La energía de la expansión hacia el afuera se trabaja a través de posturas y secuencias de movimiento que corporizan el crecimiento de un árbol.

Comunidad de Árboles y Péndulo Colectivo: En esta fase, se experimenta con la idea de la comunidad, trabajando en grupos para explorar el concepto del péndulo colectivo. Los participantes se alinean para crear una red en la que cada uno actúa como una extensión del otro. El cuerpo de cada bailarina se mueve de manera sincronizada (coreografía unísono), como las ramas que se balancean en el viento, y cada individuo se apoya y se ve sostenido por los otros. El trabajo de interdependencia es clave para entender cómo la comunidad de árboles se mantiene unida a través de su individualidad.

La Caída como Parte del Ciclo: Se lleva a cabo una exploración de la caída de las hojas como una parte integral del ciclo vital del árbol. Los participantes realizan movimientos que simulan la caída, trabajando la sensación de soltar, dejar ir y la espiral (vuelos). La caída no se entiende como un fin, sino como un proceso de renovación y transformación. Se explora la caída tanto a nivel físico como emocional, permitiendo que los cuerpos experimenten el abandono del peso sin miedo al colapso.

Voces y Hallazgos:

En la exploración de este momento, los cuerpos se revelan como árboles vivos, sensibles y en relación, que germinan desde la raíz, se verticalizan, se expanden hacia la luz y se entregan también a la caída. Este gesto, profundamente corporal, se vivió como una experiencia de comunidad, donde el movimiento se sostuvo en la red de los otros, sin perder la singularidad. El árbol, como imagen y como sensación, condensó una serie de hallazgos que se articulan con la perspectiva de una corporeidad sensible, ecológica y expandida.

David Le Breton (2010), al hablar del cuerpo sensible, señala que: “El cuerpo es el primer medio de comunicación con el mundo, es un ser de lenguaje, es también una forma de habitar la vida” (El sabor del mundo, p. 32). Desde esta visión, los cuerpos-árboles no fueron solo símbolos, sino presencias encarnadas. La germinación se experimentó como un proceso de despliegue vital: abrirse al mundo desde la raíz, dejarse habitar por la luz, el viento, el tiempo, y por la voz del otro. En palabras de Luisa Castellanos: “siento al otro como raíz mía”, se refleja la posibilidad de una interdependencia radical, una comunidad

sensible enraizada en lo vivo. Esta conciencia relacional se vincula con el concepto de inconsciente ecológico, que Joanna Macy (2023) describe como: “un vasto archivo de memoria evolutiva que conecta nuestro cuerpo, nuestra psique y nuestra historia con la Tierra misma. No estamos separados del mundo, somos su expresión” (Mi vida como Gaia, p. 87).

Ser árbol se vuelve entonces un modo de reconectar con esta memoria ancestral, que en el laboratorio se manifestó tanto en gestos orgánicos como en una sensibilidad ampliada hacia el entorno y los otros cuerpos. La exploración del péndulo colectivo reveló cómo el cuerpo puede volverse paisaje en resonancia: movimiento que no parte de un centro individual, sino de un campo compartido. Esta percepción amplificada se inscribe en una estética somática, donde el cuerpo es a la vez raíz, rama, savia y red. Julia Castro y Martha Uribe (2014) nos recuerdan que: “La educación somática propone una escucha profunda del cuerpo como medio de desarrollo del potencial humano, reconociendo su capacidad autoorganizadora y su inscripción en la ecología de lo vivo” (La educación somática, p. 25). Desde esta mirada, los cuerpos que se sintieron árboles no estaban representando un símbolo, estaban reconociéndose como parte de un devenir vegetal, orgánico, naturalmente balanceado, donde el movimiento no se impone, sino que se deja acontecer. Como dijo una bailarina: “flotar, caer... se alegran mis pies, quieren moverse, árboles que caminan en la selva, dejarse danza”.

David Abram (1996), en *Devenir animal*, plantea que: “El cuerpo humano no es una máquina cerrada sino una forma entre otras formas vivas, una expresión del mismo aliento que mueve las hojas y el mar” (p. 71). Así, el cuerpo expandido no es solo una metáfora poética, sino una experiencia fenomenológica encarnada, donde el movimiento surge de una relación sensible con el entorno, que incluye lo visible y lo invisible. Como Merleau-Ponty (1945) afirma: “El cuerpo no es una cosa en el mundo, es nuestro medio de acceso al mundo” (Fenomenología de la percepción, p. 203).

La hoja que cae, lejos de significar pérdida, fue vivida como retorno a la tierra, como posibilidad de transformación. En las palabras de Carlos Latorre (insumo), “la hoja cae, pero no muere”. Este gesto resuena con la idea de la ecología profunda propuesta por María Pilar Martínez Díaz (2017), quien sostiene que: “La vida no es una línea que avanza, sino un ciclo de retorno, de regeneración constante donde lo individual y lo colectivo se entrelazan” (Ecología profunda: una mirada desde el cuerpo, p. 41). Este ciclo también fue visible en el árbol que “crece al borde del abismo”, como dice Latorre, recordándonos que el cuerpo en proceso está siempre entre el vértigo y la luz. El vacío, lejos de ser amenaza, se convirtió en posibilidad: la danza de un cuerpo que, como el árbol, “sin moverse puede estar en todas partes y en ninguna parte”.

7.6 El ciclo vital: volver a ser semilla

Este momento fue vivido como una espiral que regresa al centro, pero no para repetirse, sino para transformarse. Volver a ser semilla es retornar al origen, al útero, a lo acuoso y suspendido, pero cargando ahora la memoria de todo el recorrido. El cuerpo no es ya el

mismo: ha germinado, ha habitado el árbol, ha caído, ha flotado, ha danzado con el vacío y la comunidad, y en esta fase final regresa a su núcleo con todo ese saber tejido en sus células. La semilla, como símbolo, es el inicio y el fin, pero también es tránsito, pulsación, posibilidad latente. Volver a ella es reconocer el potencial transformador de la caída, del tiempo, del silencio.

Metodología

La propuesta corporal partió de imágenes guiadas que evocaban la espiral, la suspensión y el retorno. Se sugirió planetar un “regreso” al inicio. Teniendo en cuenta que una semilla nace de la tierra la otra suspendida ¿Qué implica esto?.

Volver a ser semilla no significó una regresión, sino una condensación de sentido. El cuerpo, al replegarse, no se vacía: se llena. Se recoge para guardar lo esencial, como una semilla que ha sido bosque, que ha volado con el viento, que ha caído al suelo y ha sentido en sí misma la gravedad del mundo.

Voces y hallazgos

Desde esta mirada, la experiencia corporal se vivió como una práctica de memoria somática. El cuerpo fue recipiente de todos los paisajes atravesados. Las capas vividas durante el laboratorio —raíces, germinación, comunidad, caída— se articularon en una sola sensación interna: estar lleno de mundo, desde adentro. Esta sensación encuentra eco en el concepto de inconsciente ecológico de Joanna Macy (2023), quien afirma que: “Nuestra memoria más antigua no es mental, es biológica. Recordamos cómo ser vida, porque lo somos. El cuerpo sabe. El cuerpo es Gaia” (Mi vida como Gaia, p. 115). Ese saber interno se manifestó en los gestos mínimos, en la suspensión, en los silencios. Lo que parecía “quietud” era en realidad una activación profunda de la conciencia encarnada. El cuerpo en pausa fue el campo fértil donde se reveló una verdad: no hay separación entre el inicio y el final, entre lo individual y lo colectivo.

Así, la imagen de la semilla apareció también como símbolo de interdependencia. Cada cuerpo-semillero contenía la red completa. En palabras de David Le Breton (2007): “El cuerpo sensible es al mismo tiempo percepción y pertenencia. Está hecho de la materia del mundo. Sentir es ya estar en relación” (El cuerpo sensible, p. 82). Volver a ser semilla fue también asumir el vacío no como ausencia, sino como matriz. La acuosidad percibida en el cuerpo suspendido evocó ese espacio uterino primordial que no solo contiene, sino que transforma. En ese sentido, el vacío fue vivido como fertilidad: una nada preñada de todo. Aquí se entrelaza el concepto de lo naturalmente balanceado y lo orgánico, no como una categoría estética, sino como una experiencia somática. El cuerpo que vuelve a ser semilla lo hace desde un lugar de equilibrio natural, de retorno al diseño interno que sostiene la vida. Julia Castro y Martha Uribe (2014) lo expresan así: “Lo orgánico no es una técnica, es una forma de relación. El cuerpo vuelve a su ritmo natural cuando escucha su sabiduría interna” (La educación somática, p. 21).

Finalmente, este momento reafirma lo propuesto por la fenomenología: que el cuerpo no es un objeto en el mundo, sino el mundo vivido. Maurice Merleau-Ponty (1945) lo dice con precisión: “El cuerpo es nuestro medio general para tener un mundo” (Fenomenología de la percepción, p. 129). Volver a ser semilla fue entonces volver al cuerpo como origen y como cosmos. Fue recordar que somos agua, tierra, viento, memoria y potencial. Que en lo más pequeño —la semilla— habita lo más vasto.

Nota: la fuente de las voces de esta investigación se encuentra registrada en la matriz de Laboratorio de movimiento.

7.7 Descripción del Performance

"Entre el Cielo y la Tierra: de árboles y humanos" es una exploración fenomenológica nacida de prácticas ecosomáticas, movimiento auténtico e improvisación. Un gesto performático donde el cuerpo se convierte en árbol, explorando sus raíces, su verticalidad y su expansión en un diálogo constante con el cosmos.

A través de herramientas tecnológicas, el performance genera espacios inmersivos que materializan paisajes internos, evocando memorias corporales y estados de conexión profunda con la naturaleza. Las visuales, en constante transformación, interactúan con el movimiento, expandiendo la percepción y la experiencia sensorial.

La música, completamente experimental e intervenida en tiempo real, fusiona atmósferas con la sonoridad orgánica de instrumentos originarios como semillas, palos de agua y tambores. Un tejido sonoro que pulsa, se fragmenta y se reconstruye, acompañando la danza de los cuerpos y el espacio en una sinergia impredecible. Un encuentro entre lo humano, la naturaleza y lo cósmico, donde el movimiento, el sonido y la imagen se entrelazan para recordar la interconexión que nos habita.

El performance será una representación de los momentos vividos como ‘ser árbol’, ‘ser semilla’, ‘ser raíz’ y ‘ser líquen’ (entre otros seres), en los cuales el cuerpo se transfigura en una extensión simbólica de la naturaleza. A través del movimiento vertical y expansivo, el cuerpo será el canal de la interconexión con el cosmos.

7.7.1 Estructura del performance:

[2. \(Presentación propuesta\)Entre el Cielo y la Tierra Colectivo Vuelo Libre Colombia 2024 compressed.pdf](#)

La estructura del performance se fue transformando progresivamente a partir de las incitaciones surgidas dentro del laboratorio y su relación directa con las exploraciones corporales. Inicialmente, el recorrido propuesto respondía a momentos definidos: Semilla, Raíz, Germinación, Ser Árbol, Caída. Esta secuencia fue elegida a partir de mi investigación previa desde una perspectiva ecosomática, la cual ya planteaba una conexión profunda entre cuerpo, naturaleza y procesos vitales.

Sin embargo, la aparición del elemento de la verticalidad —especialmente a través del uso del péndulo— amplificó el campo de exploración. Este recurso permitió que la experiencia se profundizara en un viaje hacia lo microscópico, hacia el interior del cuerpo, para luego desplegarse en una expansión ascendente, culminando en la imagen del árbol. Es decir, más que una secuencia lineal, el proceso reveló una espiral de transformación: de lo interno a lo externo, de lo invisible a lo manifiesto.

En este tránsito, fueron fundamentales nuestras conversaciones grupales, así como la observación externa e interna de cada exploración. Estos intercambios propiciaron nuevas reflexiones y vínculos entre nuestras investigaciones individuales, permitiendo entrever otro hilo conductor del viaje experiencial y sensorial que está en el corazón del performance.

La disposición espacial también jugó un papel clave en la reformulación de la estructura. La necesidad técnica de tener dos puntos de anclaje paralelos ofreció nuevas imágenes: por ejemplo, la disposición en línea de las células espejo, que posibilitó una visualización más clara de la interconexión entre los cuerpos. Estas relaciones no fueron planeadas desde el inicio, sino que emergieron desde la experimentación, la observación y el análisis de lo vivido.

Finalmente, el uso del péndulo, como movimiento universal y resonante, abrió una puerta hacia relaciones cósmicas y arquetípicas. A través de la exploración corporal, fue posible reconocer patrones universales inscritos en nuestro inconsciente. Estos patrones, tal vez olvidados por la racionalidad moderna, fueron recordados y vivenciados a través del cuerpo en movimiento, en su diálogo con el espacio, el otro y la gravedad. El performance fue dividido en seis momentos:

 **Cuadro Sintético de Dramaturgia – Entre el cielo y la tierra**

Escena	Descripción	Preguntas Coreográficas	Visuales	Requerimientos Técnicos	Referentes
Semilla	Cuerpo suspendido en contención. Movimiento mínimo desde el impulso interno. Imagen de flotar en el útero.	¿Cómo se manifiesta el impulso interno? ¿Qué contiene una semilla antes de germinar?	Tierra porosa, atmósfera acuosa, expansión interior.	Sistema 1 + girador, humo, proyección como fuente de luz.	Tribu Muisca, Cecilia Vicuña, Antonio Daza, ecosomática.
Raíz	Cuerpo desciende y se expande. Movimiento fragmentado como líquen o rizoma. Conexión con fuerzas invisibles.	¿Cómo se extiende una raíz? ¿Qué energías me conectan con lo subterráneo?	Fibras, rizomas, miscelios, texturas que cubren espacio oscuro.	Sistema 1 descendiendo lentamente, humo, luz baja desde el piso.	Loreto del Pilar López, simbiocet, ecopsicología, inconsciente ecológico.
Ir hacia adentro	Germinación interior. Movimiento de elevación desde el peso. Dualidad entre gravedad y suspensión.	¿Qué me eleva? ¿Qué crece dentro? ¿Cómo se estructura lo invisible?	Proyecciones vegetales, atmósfera verde, expansión desde el centro.	Sistema 2 + girador, luz verde sostenida, humo inicial.	Carl Jung, inconsciente ecológico, ecosomática, raíces internas.
Rizoma de la vida	Dos cuerpos conectan desde el péndulo. Nace el "tercer cuerpo" en movimiento. Simbiosis energética.	¿Cómo se forma una red desde el movimiento? ¿Qué nace del intercambio?	Siluetas en contraluz, visuales neuronales, red brillante.	Sistema 1 y 2 en distintos niveles. Luces atmosféricas.	Rizoma, cuerpo sin forma, cooperación, energía.
Ser árbol / El bosque	Movimiento en comunidad. Encuentro desde la individualidad. Péndulo en nivel medio.	¿Cómo se es árbol con el otro? ¿Qué sostiene la comunidad del movimiento?	Árboles, hojas, tierra seca, caída de hojas. Proyección de comunidad vegetal.	Sistema 1 y 2 a nivel medio, atmósfera tenue y verdosa.	Simbiosis, vida vegetal, comunión desde la danza.
El ciclo vital	Retorno al útero. Caída infinita hacia arriba. Reencuentro con la semilla.	¿Es distinta la semilla al final del viaje? ¿Qué hay en el vacío?	Célula flotante, embrión, color piel. Espacio denso y acuoso.	Sistema 1 asciende lentamente, black out inicial, foco gradual.	Ciclicidad, cuerpo cósmico, memoria del origen.

7.7.2 Interacción con el público:

El performance busca expandir la experiencia más allá del espacio escénico, generando un entorno inmersivo que envuelva al público. Gracias al uso de un proyector de alto alcance, las atmósferas visuales se extienden y transforman el espacio, disolviendo los límites entre intérpretes y espectadores. De esta manera, la videoproyección no solo complementa la propuesta escénica, sino que también invita al público a habitar y sentir el universo del performance, compartiendo una experiencia sensorial que nos une en un mismo paisaje en constante transformación.



Laboratorio de movimiento interdisciplinario 17/04/2025

Exploración con herramientas visuales que permiten generar espacios mentales habitados, en este caso el crecimiento y la expansión se hacen mas que visibles.

8.HALLAZGOS (conclusiones)

En consecuencia del proceso desarrollado, esta investigación-creación permitió el despliegue de un laboratorio de movimiento que se constituyó como territorio de exploración ecosomática, donde el cuerpo fue tanto instrumento como fuente de conocimiento. El enfoque metodológico sensible, encarnado y colaborativo facilitó una experiencia que trascendió la experimentación artística para convertirse en un camino de indagación existencial y simbólica sobre la relación entre el cuerpo humano, la naturaleza y el cosmos. Los hallazgos que aquí se presentan emergen directamente de la vivencia corporal compartida, del diálogo entre teoría y práctica, y de la constante retroalimentación entre la intuición, el movimiento y la reflexión grupal.

Respecto al primer objetivo específico, que se propuso investigar cómo las visualizaciones internas y sensaciones corporales relacionadas con elementos naturales podían generar una experiencia sensorial profunda de conexión con el entorno natural y el cosmos, las prácticas de “ser semilla”, “ser raíz”, “ser rizoma” y “ser árbol” ofrecieron una vía fértil para acceder a una memoria corporal ancestral. A través de visualizaciones sensoriales guiadas, los cuerpos de las participantes activaron imágenes internas y sensaciones profundas que se tradujeron en gestos, movimientos sutiles y secuencias cargadas de sentido. Las bitácoras personales y la matriz colectiva documentaron experiencias que revelan cómo el cuerpo puede reconfigurar su percepción de sí mismo al integrarse simbólicamente con los ritmos de la tierra, evocando una sensación de pertenencia a un tejido relacional más amplio, sirviendo estos como insumos para la creación. La fase de “volver a ser semilla”, como cierre cíclico, reforzó esta conexión, integrando la experiencia vivida como una forma de conocimiento encarnado que enlaza al cuerpo con el cosmos.

En relación con el segundo objetivo específico, centrado en desarrollar un laboratorio de movimiento que integrara prácticas ecosomáticas, improvisación y danza vertical para explorar la corporeización de energías asociadas con la verticalidad y el crecimiento, se destaca la introducción de la técnica del péndulo como herramienta transformadora. Esta

técnica permitió una ruptura con la orientación espacial habitual, generando estados de suspensión, ingravidez y expansión que alteraron profundamente la percepción corporal. La danza vertical no solo aportó una dimensión física a la exploración de la verticalidad, sino que materializó una metáfora viva del crecimiento y la conexión con lo cósmico. La estructura del laboratorio —organizada en fases de preparación, exploración y creación— facilitó que el cuerpo pudiera encarnar energías naturales desde una experiencia directa, poética y fenomenológica. La noción de “Fenomenología de la suspensión” surgió como una clave interpretativa para comprender cómo el cuerpo suspendido se convierte en un nodo sensible entre la tierra y el cielo, entre lo visible y lo invisible.

En cuanto al tercer objetivo específico, enfocado en reflexionar y analizar la relación entre la corporalidad y la visualización de elementos naturales en un proceso experiencial, los registros personales, las observaciones grupales y el análisis desde marcos teóricos como la ecosomática, el inconsciente ecológico (Roszak) y la fenomenología del cuerpo (Merleau-Ponty), permitieron revelar la profundidad simbólica y transformadora del proceso. Las experiencias de simbiosis, cooperación y emergencia de un “tercer cuerpo” entre las participantes señalaron cómo el cuerpo puede convertirse en un espacio de memoria, sentido y relación ampliada. El performance inmersivo “Entre el cielo y la tierra: de árboles y humanos” funcionó como una síntesis poética de todo el recorrido, más que como una obra cerrada. Su espacialidad tridimensional, el uso de la suspensión, las proyecciones visuales y las atmósferas sonoras abrieron un espacio de resonancia sensorial que invitó al público a entrar en una experiencia de interconexión, no desde lo racional, sino desde lo corporal, afectivo y simbólico.

En síntesis, esta investigación-creación logró materializar sus objetivos mediante una metodología viva, orgánica y encarnada, que permitió generar una nueva forma de conocimiento: un saber que nace desde el cuerpo en relación con la naturaleza y que activa memorias profundas de unidad con lo vivo. Los hallazgos no se expresan como verdades fijas, sino como aperturas hacia nuevas preguntas sobre el lugar del cuerpo humano dentro del tejido de la vida, sobre la posibilidad de crear desde una escucha atenta a los ritmos del planeta, y sobre el potencial del arte como medio para reactivar el vínculo sagrado entre los seres humanos y el cosmos. Se confirma así que las prácticas ecosomáticas, la danza vertical y el movimiento consciente pueden operar como puentes hacia una transformación de la percepción, el pensamiento y la forma de habitar el mundo.

REEL PERFORMANCE ESPACIO CONVENCIONAL: <https://youtu.be/38hx--N2AEO>

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Abram, D. (2021). *Devenir animal: La antropología de la naturaleza y el mundo de los sentidos*.
2. Bardet, M. (2015). *Ecosomática, la ecología después del gesto*.
3. Castellanos, L. (s.f.). *Apuntes de bitácora: Laboratorio de movimiento*. Colectivo Vuelo Libre

4. Castro, J., & Uribe, M. (s.f.). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*.
5. Grinberg, J. (1993). *El chamanismo en México*. Editorial Grijalbo.
6. Grinberg, J. (1997). *Las manifestaciones del ser*. Editorial Grijalbo.
7. Grinberg, J. (2000). *La construcción de la realidad*. Editorial Grijalbo.
8. Grinberg, J. (2001). *La teoría sintérgica*. Editorial Grijalbo.
9. Kieszowska, S. (2022, 8 de abril). *El concepto de inconsciencia ecológica*. Naturally Balanced. Recuperado de: [URL].
10. Le Breton, D. (2008). *Cuerpo sensible* (A. Madrid Zan, Ed.). I Metales Pesados.
11. Macy, J. (s.f.). *Nuestra vida como Gaia: El trabajo con el sufrimiento del mundo y el camino hacia una civilización sostenible*. [Editorial o institución que publicó el texto].
12. Latorre, C.(2025) <https://www.facebook.com/share/p/182yCz52eh/>
13. Mejía, S., Gutiérrez, J., & Pérez, V. (2023). *Contrapuntes: Procedimientos ecosomáticos en la investigación-creación escénica*.
14. Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
15. Orozco Lucena, N. (2016). *De las pulsaciones del tiempo y el espacio en la danza: Condensar, desplazar, sustituir, proliferar, repetir, suspender y resonar* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas, Maestría en Psicoanálisis, Subjetividad y Cultura, Bogotá, Colombia.
16. Ríos Morales, J. (2021/2022). *Psicología y sostenibilidad en el marco de la ecopsicología: La relación espiritual del ser humano con la naturaleza como camino de integración entre la sanación mental y del planeta*. [Nombre de la revista o editorial], Volumen(Número), páginas.
17. Sanjuán Cuéllar, P. (2011). *Del cuerpo en la fenomenología de Husserl a la danza*. Universidad de La Salle, Bogotá.
18. Villota Toyos, G. (n.d.). *Bajar por la pared, bailar pegada al suelo: Las coordenadas espaciales de Trisha Brown* (documentos, notaciones, dibujos). Universidad del País Vasco, Euskal Herriko Unibertsitatea. (Excerpto).
19. *Danza vertical: Entre danza aérea, acrobacia y escalada*. (n.d.). (Excerpto). Recuperado de: <https://kendrekacircles.com/es/>.