

Todos los días bailamos. Una exploración somaestética de los movimientos cotidianos

Every day we dance.

A somaesthetic exploration of everyday
movements

Laura Maillo Palma¹

Universidad de Málaga, España

Recibido 12 septiembre 2025 • Aceptado 13 diciembre 2025

Resumen

La pregunta por las cualidades estéticas asociadas a la propiocepción y la motricidad de los cuerpos ha sido poco tratada por la filosofía, especialmente en relación con el entorno y la cotidianidad. Esta investigación explora dicha cuestión, atendiendo a las experiencias somáticas y los movimientos corporales del día a día, especialmente los pedestres, tales como caminar. Para ello, además de revisarlas principales vías de concepción de la estética de lo cotidiano, haremos una incursión en la somaestética, una subdisciplina propuesta por Richard Shusterman en la década de los noventa. Finalmente, reflexionaremos sobre el interés de la danza contemporánea por los movimientos «naturales» de la vida ordinaria. La conclusión es que la apreciación de la motricidad cotidiana revela una apreciación más profunda del ecosistema al que el cuerpo pertenece.

Palabras clave: Movimiento; Cotidiano; Pedestre; Caminar; Danza.

Abstract

The question of the aesthetic qualities associated with proprioception and the motricity of bodies has been little addressed by philosophy, especially in relation to the environment and everyday life. This research explores this issue, focusing on somatic experiences and everyday bodily movements, especially pedestrian movements such as walking. To this end, in addition to reviewing the main approaches to the aesthetics of everyday life, we will delve into somaesthetics, a subdiscipline proposed by Richard Shusterman in the 1990s. Finally, we will reflect on contemporary dance's interest in the «natural» movements of ordinary life. The conclusion is that an appreciation of everyday motor skills reveals a deeper appreciation of the ecosystem to which the body belongs..

Key words: Movement; Everyday; Pedestrian; Walk; Dance.

1. lauramp@uma.es

«El autor no es sino un apéndice casual de la caminata»

(Stephen 18)

1 · Introducción

Entre paseos junto a la vereda del río, prácticas de danza en el estudio —desde cuya ventana se asoma la montaña, tan cerca que casi puede verse a los escaladores trepar—, tras fregar los platos y barrer el suelo de casa, antes de contemplar el vuelo de las golondrinas desde el balcón, esta investigación se ha desarrollado y ha conducido, naturalmente, a la escritura. «En demasiadas obras [escritas] se percibe el cuerpo doblado, sentado, encorvado, encogido. El cuerpo que camina está erguido y tenso como un arco: abierto a los grandes espacios como la flor al sol. El torso expuesto, las piernas tensas y esbeltos los brazos» (Gros 20). La escritura de este texto comienza a esbozarse en la fase de lectura, durante la cual es continuo el deleite producido por las pequeñas actividades diarias. El cuerpo que piensa está en movimiento, caminando hacia el supermercado, nadando en la piscina cada mañana o encontrándose semanalmente con otros bailarines en las *jams*. La teoría y la práctica se solapan y alimentan mutuamente, haciendo perder el sentido a su tradicional oposición. Frédéric Gros, autor de *Andar, una filosofía*, piensa caminando, camina pensando, y entiende que la escritura es una pausa ligera, análoga a aquella que tomamos para contemplar los espacios que nos rodean durante un paseo (21).

A pesar de la cantidad de pensadores, poetas y escritores que han subrayado la importancia del ejercicio físico cotidiano como parte indispensable de su filosofía de vida y de su trabajo intelectual, la propiocepción y la motricidad corporal no han sido temas recurrentes sobre los que escribir. ¿Puede la percepción consciente del propio cuerpo, y de sus movimientos cotidianos, producir experiencias estéticas? Esta pregunta no debe formularse sin rechazar, antes, el antagonismo entre teoría y práctica. Richard Shusterman, un filósofo de formación analítica, e interesado más tarde por el pragmatismo, nos sitúa en un paradigma que, refutando la tradición de raigambre kantiana, reconcilia lo práctico con lo estético (2000 16). Desde una estética pragmática, la *aisthesis* deja de excluir a la *praxis*, que había sido

definida para demarcar el territorio de la ética, diferenciándose de la *poiesis* como concepto esencial para el arte (2000b 238). Shusterman propone, a finales de la década de los noventa, una subdisciplina de la estética llamada somaestética (*somaesthetics*)¹. Ésta, además de poner el foco de atención sobre el cuerpo, se concibe como un campo de estudio tanto práctico como teórico (2012b 117). En *Thinking Through the Body. Essays in Somaesthetics*, el filósofo estadounidense escribe:

Somaesthetics in fact affirms the reflective and the the non reflective, the cognitive and the affective, dimensions of somatic behavior while insisting on their intimate relations. In the same way, it engages both inner somatic experience and external somatic representations. (Shusterman 2012a 14)²

Dimensiones reflexivas y no reflexivas del comportamiento somático, experiencias y representaciones: no serán tomadas como irreconciliables. Al margen de una historia de aversión o, en todo caso, de suspensión del cuerpo, la somaestética reconoce la indiscutible presencia del mismo. No hay experiencia estética ni objeto de creación artística sin sistemas de percepción, materia, imaginación, memoria, corazón, consciencia corporal... Shusterman propone una filosofía estética encarnada (*embodied*) que otorga cuerpo al pensamiento (2012a 4). Ello nos puede recordar a la construcción del *Corpus* (1992) de Jean-Luc Nancy; un conjunto de breves textos sobre lo corpóreo, publicado, precisamente, en la misma época en la que Shusterman comienza a formular la somaestética. Tal enfoque teórico/práctico descrito, es así mismo vertebrador de cualquier estética de lo cotidiano (*everyday aesthetics*) y se alinea con un proyecto de reconexión entre arte y vida.

¹ Shusterman juega deliberadamente con el doble significado de «disciplina» (*discipline*): como rama del aprendizaje o instrucción y como forma corporal de entrenamiento o ejercicio.

² «De hecho, la somaestética afirma las dimensiones reflexivas y no reflexivas, cognitivas y afectivas del comportamiento somático, al tiempo que insiste en sus íntimas relaciones. Del mismo modo, abarca tanto la experiencia somática interna como las representaciones somáticas externas» [traducción propia].

Esta investigación atiende a la dimensión somática de la experiencia estética y a los movimientos corporales del día a día, especialmente los pedestres, tales como caminar. Para ello, además de revisar las principales vías de concepción de la estética de lo cotidiano, haremos una incursión en la somaestética. Antes de concluir, reflexionaremos sobre el interés de la danza contemporánea por los movimientos «naturales» de la vida ordinaria.

Este artículo se alinea con la somaestética definida por el propio Shusterman como un trabajo colaborativo realizado por una comunidad de pensadores/practicantes (1999 309). Shusterman nos cuenta que muchas de sus ideas y de los ejemplos que utiliza derivan de su práctica real con diferentes técnicas corporales (Fernández Gómez 16). A lo largo de la lectura de los siguientes apartados, se recomienda tener en cuenta que esta investigación deriva de la práctica de diferentes técnicas corporales, entre ellas, la danza³. Como sostiene Eric Mullis, en un artículo publicado en *The Journal of Somaesthetics*, la dimensión práctica de la somaestética implica salir de casa o de la oficina para ir al gimnasio, al estudio de danza, a la calle, o de ruta de senderismo, para desarrollar la percepción, la afectividad y ciertos hábitos de movimiento corporal (9). Las preguntas, las intuiciones y las posibles respuestas que se esbozan en este texto no son fruto únicamente de la lectura de otros textos, sino de la experiencia somaestética, a partir de la aplicación de métodos sofisticados y técnicas precisas, pero también de actividades espontáneas o de carácter experimental o improvisatorio.

2 · Somaestética: la importancia del cuerpo

¿Puede la percepción consciente del propio cuerpo, y de sus movimientos cotidianos, producir experiencias estéticas? Si esta es la pregunta principal, comencemos evidenciando la importancia que tiene el cuerpo para la estética, como disciplina filosófica entendida en términos teórico-prácticos.

Es bien conocido el origen dieciochesco de la Estética académica con la acuñación de A.G. Baumgarten, quien recupera el término griego de *aisthesis*

³ Como señala Eric Mullis, no hay apenas estudios que relacionen la somaestética con la danza (14). Nos parece relevante hacer aportaciones al respecto.

para nombrar las líneas de investigación vinculadas al estudio de la belleza y de las artes ya presentes en tratados filosóficos de épocas precedentes. Desde entonces, esta rama filosófica se define como una teoría de la sensibilidad. En la contemporaneidad, Richard Shusterman insiste en el carácter sensible de la estética y, a pesar de todos los autores que han contribuido a la des-corporeización de la misma, defiende que la presencia del cuerpo es de suma importancia, si nos concentramos en la relevancia de la percepción sensorial. La sensibilidad es relativa a los cuerpos. Desde esta perspectiva, el cuerpo es condición necesaria para toda experiencia estética.

El proyecto estético de Baumgarten incluye un programa de prácticas formativas, que no solo serán teoréticas, como, por ejemplo, jugar a determinados juegos. No obstante, el filósofo alemán parece rechazar el entrenamiento corporal, situándolo al mismo nivel que la lujuria. Hay indicios de que la exclusión de la mención explícita al cultivo del cuerpo en su proyecto estético se debe a motivos religiosos (Shusterman 1999 301). ¿Cuál es el futuro de una teoría de la sensibilidad, de carácter práctico, que no ofrece protagonismo al cuerpo? ¿No es, acaso, un error, hacer como si el cuerpo no estuviera presente, como si solo jugásemos con el entendimiento y la imaginación? No es posible dar cabida en la actualidad a un proyecto estético que ignore la existencia de los cuerpos y la necesidad de cuidarlos y entrenarlos. De ello se peca como filósofo y practicante de diversos entrenamientos psico-físicos, Richard Shusterman.

Al proponer la *somaestética* (*somaesthetics*), Shusterman decide usar el término *soma* en lugar de *body*⁴. De este modo, pretende evitar malentendidos, pues la palabra *body* tiene connotaciones que pueden generar confusión (Fernández Gómez 15). Además, el concepto de *soma* alberga, no solo la dimensión física, sino también la mental y espiritual, permitiéndonos superar el dualismo clásico entre alma y carne (*flesh*). Shusterman hace referencia así al cuerpo-mente (*body-mind*) o a la «intencionalidad encarnada» (*embodied intentionality*)⁵ (2013 23). El *soma* se sitúa en el centro, tanto de la experiencia estética como de la creación artística (2018 2).

Pero, ¿qué es la somaestética? Es un campo interdisciplinar, que nace dentro del ámbito de la estética filosófica, «centrado en el análisis crítico y

4 En este texto se usan los términos «*soma*» y «cuerpo» indistintamente, teniendo en cuenta que el segundo de ellos se emplea en su acepción más amplia, de modo que no sea interpretado como el concepto antagónico de «mente» o «intelecto».

5 También puede traducirse como «intencionalidad corporeizada».

el cultivo del yo somático, entendiendo el cuerpo como *locus* estético en un sentido teórico-práctico» (Fernández Gómez 8). Shusterman la define en diversos textos con las siguientes palabras: «*Somaesthetics can be roughly defined as the critical study and meliorative cultivation of the body as the site of sensory appreciation (aesthesis) and creative self-fashioning*» (1999 302); (2018 1)⁶.

La somaestética no solo describe y prescribe experiencias estéticas y juicios de gusto, sino que contribuye a la construcción, transformación y mejoramiento del propio ser humano, en su condición somático-estética, ayudando a apreciar sensorialmente el entorno y el propio cuerpo. Aunque Shusterman subraya el hecho de que la somaestética es, primero de todo, filosófica, la abre hacia un espacio de intersección en el que abraza a otras disciplinas (1999 302). En definitiva, la somaestética es un conjunto de conocimientos, discursos y prácticas en torno a la corporeidad y la sensibilidad.

Este campo interdisciplinar, heredero de la teoría moderna del conocimiento sensible, forma parte de una empresa mayor: recuperar una filosofía de la vida o, lo que es lo mismo, practicar el arte del vivir filosófico (*philosophical living*), tentativa ya acometida en periodos premodernos, tal y como reconoce Shusterman y motivo por el cual nos habla de una recuperación y no de una invención. Recuperar el carácter vivencial de la filosofía y el dominio sensible de la estética es el propósito de Shusterman desde que se produce en su trayectoria un giro pragmatista, gracias a la lectura de los escritos de William James y John Dewey. Los referentes de Shusterman son muy eclécticos, pues, junto a James y Dewey, figuran entre los autores más citados en sus libros y artículos, R.W. Emerson, H. D. Thoreau, Michel Foucault y Ludwig Wittgenstein⁷.

Lo más interesante a destacar, llegados a este punto, es que la somaestética —al igual que las llamadas estéticas de lo cotidiano (*everyday aesthetics*)— emerge, en gran parte, a raíz del énfasis deweyano en la ex-

6 «La somaestética puede definirse a grandes rasgos como el estudio crítico y el cultivo meliorativo del cuerpo como lugar de apreciación sensorial (*aesthesis*) y de creación de uno mismo» [traducción propia].

7 En la entrevista que Rosa Fernández Gómez le hizo, en Málaga, a Shusterman, quedaron recogidas las siguientes palabras: «Mi libro *La estética pragmatista* afirmaba explícitamente el objetivo de tender un puente entre la filosofía analítica y continental al integrarlas dentro de una visión pragmatista» (Fernández Gómez 13).

periencia y en la continuidad arte-vida. Dewey enfatiza la importancia de la *experiencia* en la filosofía del arte, pero también en la filosofía de la vida (Shusterman 2018 1). Esto es porque, precisamente, el arte no está separado de la vida y porque toda experiencia vivida de modo completo y unitario es, según Dewey, potencialmente, una experiencia estética (48, 53).

Conviene aclarar que la somaestética consta de tres dimensiones: 1) la somaestética analítica (*analytic somaesthetics*); 2) la somaestética pragmática (*pragmatic somaesthetics*); y 3) la somaestética práctica (*practical somaesthetics*) (1999 304). La analítica trata las cuestiones ontológicas y epistemológicas, e incluso políticas o sociológicas, acerca del cuerpo. La pragmática posibilita el desarrollo de métodos somáticos para la mejora de la experiencia y uso del cuerpo, tales como la técnica Alexander (practicada por Dewey), la Feldenkrais (practicada por Shusterman), diversas disciplinas de yoga, danza, culturismo, etc. La somaestética práctica es un «trabajo corporal inteligentemente disciplinado» (1999 307)⁸. Esta última dimensión consiste en la práctica de unos cuidados, más allá de la producción de teorías o textos que analicen las cuestiones que fundamentan dicha práctica. Por supuesto, las tres dimensiones de la somaestética constituyen un mismo campo de estudio (interdisciplinar) y están absolutamente interconectadas entre sí, no pudiéndose prescindir de ninguna de ellas. Tanto la analítica como la pragmática y la práctica, requieren actividad somática (de la mente-cuerpo). Creer que una de las dimensiones es más intelectual o más corporal que otra sería caer en un error. El *soma* es sujeto activo de conocimiento a la vez que objeto de estudio de sí mismo.

Hemos abogado por la importancia del cuerpo en el *ámbito* de la estética y hemos definido brevemente la somaestética de Shusterman, insistiendo en que no se trata de una disciplina (o, más bien, un campo de estudio interdisciplinar) meramente teórica. Hemos defendido que el cuerpo es condición necesaria para la experiencia estética. Ahora bien, ¿la percepción del propio cuerpo puede producir una experiencia estética? Disfrutar de una película o de un concierto de música parecen asumirse, fácilmente, como experiencias estéticas, así como somáticas. Pero, ¿pueden las sensaciones suscitadas por una serie de estiramientos musculares provocar una experiencia (*soma*) estética? La tesis que aquí se defiende es que la percepción consciente de los

8 Traducción propia.

procesos del cuerpo —nunca aislados y siempre en relación al espacio y a otros cuerpos— puede constituir una experiencia estética.

En un artículo titulado «*Propioception as an Aesthetic Sense*», Barbara Montero argumenta que la propiocepción es un sentido estético. Según la investigadora, a lo largo de la historia de la disciplina de la estética se han tenido en cuenta solamente los sentidos que ponen el foco de atención más allá de nuestros cuerpos (232). Recordemos que, entre los famosos cinco sentidos, la vista y el oído han sido los más privilegiados, mientras que el tacto, el gusto y el olfato han sido relegados a una categoría inferior por ser demasiado «corporales» y menos cercanos a la inteligibilidad, como revelan las fuentes tradicionales (Platón, Aristóteles, Plotino, Tomás de Aquino o Kant). Hoy en día, este discurso es insostenible, entre otras cosas, porque la neurociencia acepta la existencia de otros sentidos, así como su mutua interrelación. Autores como Nazareth Castellanos (2022) o Shane O'Mara (2020) divulgan información al respecto accesible para lectores no especializados que puede nutrir a las investigaciones en el campo de la estética y de la somaestética⁹. Además de los cinco sentidos clásicos, podemos incluir como sentidos de la percepción, al menos otros dos: la *propiocepción* (sentir la posición, la postura y el movimiento del cuerpo) y la *interocepción* (sentir el estado interno del cuerpo, por ejemplo, los órganos o el circular de la sangre). Montero defiende que la propiocepción, en concreto, es un sentido estético, pudiéndose hacer juicios estéticos basados en la experiencia propioceptiva (231). Vía los receptores de nuestras articulaciones, los tendones, los ligamentos, los músculos, la piel y el oído interno (sistema vestibular), percibimos nuestro cuerpo en sus dimensiones espacio-temporales. Si la visión nos representa imágenes, la propiocepción nos hace representarnos nuestro

⁹ De Nazareth Castellanos nos interesa especialmente el capítulo «Incorporar el cuerpo» de su libro *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro*.

De Shane O'Mara, destacamos el siguiente fragmento: «El cerebro realiza tanto una actividad “exteroceptiva” (procesamiento de información sobre el mundo exterior procedente de la vista y el oído [tacto, gusto y olfato]) como “interoceptiva” (procesamiento de información sobre, por ejemplo, el hambre, la sed o el dolor procedente de los propios órganos internos del cuerpo). También tenemos un sentido muy desarrollado de la posición en el espacio de las articulaciones de los tobillos, las rodillas y las caderas, así como de las señales procedentes de los músculos y ligamentos: ese es nuestro “sexto sentido”, la propiocepción» (63).

propio cuerpo con respecto a su presencia, a su posición, a la localización de un dolor, de un picor, etc. (Montero 233). Igual que podemos percibir una imagen borrosa, creer que vemos algo donde no lo hay, podemos cometer errores propioceptivos, por ejemplo, creer que tenemos los pies en paralelo cuando no lo están del todo, o la espalda estirada cuando está doblada. Según Montero, uno puede percibir propioceptivamente si su movimiento es o no bello. Del mismo modo, puede ocurrir con la posición corporal. E incluso, a través de nuestra propiocepción, podemos percibir la belleza del movimiento de otro cuerpo¹⁰ (231). Todo ello es obvio desde la danza: el cuerpo de quien baila no se percibe a sí mismo, esencialmente, con la vista o el tacto. En línea con el artículo de Montero, Shusterman escribe:

As an object grasped by our external senses, the body (of another or even one's own) can provide beautiful sensory perceptions or (in Kant's famous terminology) «representations». But there is also the beautiful experience of one's own body from within –the endorphin-enhanced glow of high-level cardiovascular functioning, the slow savoring awareness of improved, deeper breathing, the tingling thrill of feeling into new parts of one's spine». (1999 299)

Así pues, nos preguntamos: ¿Por qué no considerar la interocepción como un sentido estético junto a la propiocepción y los cinco sentidos exteroceptivos? Parece razonable que todos los sentidos, incluidos la propiocepción y la interocepción, puedan darnos acceso a una captación estética del mundo.

Ahora bien, por último, conviene advertir lo siguiente. Defender la existencia de cualidades estéticas asociadas a la percepción de los movimientos de mi columna vertebral o de una respiración profunda puede ser interpretado

10 Aquí se podrían usar otras categorías estéticas, además de la belleza.

11 «Como objeto captado por nuestros sentidos externos, el cuerpo (de otra persona o incluso el propio) puede proporcionar hermosas percepciones sensoriales o (en la famosa terminología de Kant) «representaciones». Pero también existe la hermosa experiencia del propio cuerpo desde dentro: el resplandor potenciado por las endorfinas del funcionamiento cardiovascular de alto nivel, la lenta y placentera conciencia de una respiración mejorada y más profunda, la emocionante sensación de hormigueo al sentir nuevas partes de la columna vertebral» [traducción propia].

como un ensimismamiento narcisista. Sin embargo, no pretendemos aislar ni glorificar al cuerpo, ni mucho menos al yo. Los juicios estéticos surgidos de lo propio e interocepción no son inherentemente autoeróticos ni egoicos. Al destacar la importancia del *soma* como sujeto y objeto de la experiencia estética, no podemos olvidar que *el cuerpo* en tanto que sujeto-objeto es una ficción, puesto que, realmente, se funde con un entorno conformado por diversos cuerpos, materiales y elementos. El *soma* no es más que un fragmento abstraído de toda una red de vida. Por ello, la somaestética, así como las estéticas de lo cotidiano, se sitúan en un espacio de cruce con las estéticas medioambientales. El cuidado y el cultivo del cuerpo, la belleza en las experiencias corpóreas de la cotidianidad, no tienen cabida sin una conciencia de cuidado y cultivo del entorno y sin una apreciación de la belleza del mismo. Si ahondamos en estas cuestiones, nos damos cuenta de que existe una integración e interdependencia entre los cuerpos y los espacios (ya sean más o menos artificiales o asilvestrados). Shusterman advierte que cualquier autoconciencia somática atenta será consciente de algo más que el propio cuerpo. No podemos sentir que estamos de pie sin sentir el suelo, o respirar sin sentir el aire (Shusterman 2008 8). El medio natural, con todos los artificios naturalmente fabricados por los seres humanos, envuelve y atraviesa al cuerpo. Por tanto, darle importancia a la dimensión somática es dársela al entorno; decir que el cuerpo se percibe atentamente a sí mismo es decir que el entorno se percibe a sí mismo. Y en esa unidad, pensado en términos deweyanos, es donde se da la experiencia estética. «El cuerpo se hace masa de la tierra que pisa. Y así, progresivamente, ya no habita el paisaje: es el paisaje» (Gros 65).

3 · *Everyday movements*

Todos los días nos movemos. Desde el sutil abrir de los párpados por la mañana hasta el discurrir de los pensamientos a media tarde. Los cuerpos, y así las montañas, los ríos, las nubes, las emociones, se mueven. ¿De qué modo pueden deleitarnos los movimientos cotidianos? ¿Pueden alcanzar un valor similar al que concedemos a las obras de arte? Las *everyday aesthetics* nos enseñan a encontrar y apreciar el valor estético en los detalles de la vida cotidiana. Desde este enfoque, conjugado con una perspectiva somaestética

—justamente, Shusterman destaca que la somaestética aborda temas estrechamente relacionados con la estética cotidiana (2012b 116)— centraremos la atención en la esteticidad de los movimientos somáticos que realizamos de manera ordinaria.

A principios del siglo XX, Dewey se preguntaba: «¿Por qué se siente repulsión a conectar las altas realizaciones de las bellas artes con la vida común, la vida que compartimos con todas las criaturas vivientes?» (23). En el prólogo de *El arte como experiencia*¹² (2008), Jordi Claramonte señala el interés de Dewey por destacar lo extraordinario de la vida ordinaria. Percibir las cualidades estéticas de elementos cotidianos significa *intensificar la vida* (*enhancing life*), en vez de meramente vivirla. Esta no es la única concepción acerca del valor estético de la vida diaria. Gloria Luque Moya escribe sobre las críticas que Yuriko Saito realiza de la noción de experiencia de Dewey, como experiencia intensa de unidad y culminación, y de su modo de entender la estética de lo cotidiano. Pues, «según Saito, la experiencia estética finalmente es definida como una excepción a lo cotidiano» (143). Según la filósofa estadounidense de ascendencia japonesa, al convertir lo ordinario en extraordinario y lo familiar en extraño, pagamos el precio de comprometer la cotidianidad misma de lo cotidiano (Saito 50). Frente a lo excepcional, Saito reivindica lo anodino o lo sencillo («*non descript, or plain-looking*») (10). Tenemos dos vías principales, entonces, de comprensión estética de la cotidianidad, tal y como sostiene Shusterman: 1) valorar lo ordinario como lo ordinario; 2) transfigurar la experiencia ordinaria, convirtiéndola en una experiencia especial (2012b 110). Por un lado, la normalidad; por otro lado, la particularidad. Mientras que Saito aprecia la talidad (el ser de las cosas y los sucesos tal y como son), Shusterman prefiere la transfiguración de lo común, encontrándola una vía más enriquecedora para la Estética (2013 25). Desde esta perspectiva, la apreciación de los objetos y acontecimientos cotidianos sirve para mejorar y agudizar nuestra percepción de ellos, de modo que podamos obtener la experiencia más rica y la percepción más iluminada que pueden ofrecer.

Quizá no haya que escoger entre una vía u otra. Las posturas de Saito y Dewey/Shusterman podrían verse, no como contradictorias, sino como dos

¹² Este libro recoge una serie de diez conferencias que John Dewey pronunció en la Universidad de Harvard en 1931 sobre filosofía del arte.

aproximaciones o fases de una misma experiencia estética. Yuriko Saito nos enseña a apreciar la talidad de las cosas; es decir, su valor estético inherente y sencillo que deriva del fenómeno o de la cosa tal y como es. Esta es la base de toda apreciación. Antes de poder transfigurar algo, debemos ser capaces de verlo y valorarlo en su estado más ordinario. Un juicio estético genuino sobre lo cotidiano debe comenzar con una percepción honesta de lo que es. La perspectiva de Dewey y Shusterman puede entenderse como una profundización de esa primera apreciación. Una vez que hemos reconocido el valor de lo ordinario, podemos —a través de la agudización de nuestra percepción— transformar esa experiencia en algo más penetrante. Esto no significa que lo ordinario deje de serlo, sino que nuestra percepción de él se eleva, permitiendo una experiencia estética más intensa.

Además, cuando Saito insiste en la apreciación de las cosas tal y como son, nos está empujando a percibir lo ordinario de un modo en el que normalmente no lo hacemos, pues no solemos valorar las cosas por lo que son. La apreciación de lo banal es ya un acto extraordinario, en el sentido de ser poco común porque no todo el mundo lo realiza, aunque cualquier circunstancia sea propicia para ello. Ambas vías se necesitan mutuamente. Sin la base de la apreciación de la talidad de lo cotidiano (Saito), la «transfiguración» (Dewey/Shusterman¹³) podría caer en una búsqueda superficial de lo extraordinario, perdiendo de vista lo que se está percibiendo. Por otro lado, sin la posibilidad de intensificar la percepción, la apreciación de lo ordinario podría quedar limitada y no alcanzar su máximo potencial estético. Así, una perspectiva complementa a la otra, formando un ciclo en el que primero se valora lo simple y luego se enriquece la percepción de esa misma simplicidad. Como veremos en el apartado siguiente —que versa sobre el interés de la danza contemporánea por los movimientos ordinarios (también llamados naturales)—, desde la práctica artística se puede intensificar la experiencia de lo ordinario. Ello no tiene por qué implicar la degradación del valor de lo cotidiano como tal, si no, al contrario, su señalamiento; una mayor toma de consciencia de la existencia de las cosas tal y como son (lo que, al fin y al cabo, pretende Saito).

A propósito de lo anterior, detengámonos a leer un fragmento de Thoreau:

13 Incluso podemos remitirnos a *La transfiguración del lugar común* de Arthur Danto.

Un día del pasado mes de noviembre tuvimos un atardecer inolvidable. Caminábamos por una pradera donde nace un arroyo, cuando el sol, justo antes de ponerse después de un día frío y gris, alcanzó un estrato despejado en el horizonte y la luz matinal más suave y brillante se derramó sobre la hierba seca, los troncos de los árboles en el lado opuesto y el follaje de unos robles jóvenes en la ladera de una colina, mientras nuestras sombras se alargaban hacia el este sobre el prado, como si fuéramos las únicas motas de polvo entre sus rayos. Era una luz que habríamos sido incapaces de imaginar un instante antes, y el aire era tan cálido y sereno que nada hacía falta para que aquella pradera fuera el paraíso. Cuando concluimos que aquel no era un fenómeno aislado que no volvería a ocurrir, sino que seguiría ocurriendo eternamente, durante un número infinito de tardes, alegrando y alentando a la última criatura que caminara por allí, fue más glorioso aún. (72)

Resulta curioso que el fenómeno estético se vuelva más intenso para Thoreau al descubrir que se repite cada tarde. Lo extraordinario está en lo ordinario. Lo asombroso es la frecuencia de aparición de una luz tan agradable, tanto, que seríamos «incapaces de imaginar». En esta apreciación de lo cotidiano, como se puede leer entre líneas, los cuerpos y el entorno se entrelazan. Se trata de una experiencia multisensorial de la cual participa todo lo que *ya está ahí*, sin necesidad de agregar nada más. Thoreau era un gran caminante y consideraba un arte el deambular (17). Él prefería dirigirse, no hacia las ciudades, sino «hacia los campos y los bosques» (24). Mas, incluso en entornos poco salvajes «*walking is about being outside, in public space*» (caminar tiene que ver con estar afuera, en el espacio público), como escribe Rebecca Solnit en su historia del caminar (26).

Caminar es un acto cotidiano, anodino. Es una serie de movimientos que se realizan con el fin de desplazar el cuerpo por el espacio. Del mismo modo que podemos otorgarle valor estético a un atardecer, podemos otorgárselo a los movimientos pedestres. Por un lado, cuando caminamos, nuestra propiocepción e interocepción nos informan sobre las sensaciones, posturas

y posición del propio cuerpo. Estas percepciones, como se argumentaba en el apartado anterior, son suficientes para provocar una experiencia estética. Por otro lado, al caminar entramos en relación con todo lo que no es nuestro cuerpo, todo lo que lo rodea y traspasa, hasta incluso poder perder la consciencia de separación entre *soma* y mundo.

Saito considera objetos estéticos, más allá de los producidos por el sistema de las *bellas artes*, la naturaleza, el entorno, las artes populares, la televisión, la música pop, los deportes, los juegos y las actividades diarias como comer, caminar y vestirse (9). Shusterman también escribe sobre actividades diarias desde un enfoque estético en su artículo «*Everyday aesthetics of embodiment*» (2013), donde vuelca lo aprendido durante una estancia en un monasterio budista zen, entre 2002 y 2003¹⁴. Mirar (objetos ordinarios), cenar y respirar fueron sus principales actividades en el monasterio. De ellas adquirió la apreciación de lo vulgar y lo sencillo. Aprendió a comer e inhalar con atención, apreciando cada instante. Por supuesto, otra actividad diaria era sentarse a meditar (*zazen*) y meditar caminando. Los ejercicios de conciencia meditativa en la respiración, el sentarse y el caminar, dice Shusterman, pueden generar profundo deleite e iniciar transformaciones radicales (2008 9).

Todos los días caminamos. De entre los movimientos cotidianos sobre los que podríamos reflexionar —subir escaleras, abrir una puerta, agacharnos, estirarnos, gatear, acercar el alimento del plato a la boca...— vamos a tomar como ejemplo uno de los más evidentes: caminar. Aunque no todas las personas pueden andar, ni hacerlo del mismo modo, y siendo conscientes de la gran diversidad de circunstancias vitales y somáticas existentes, caminar es de lo más habitual. Por eso, se ha escrito bastante sobre el tema¹⁵. Lo habitual,

¹⁴ La estancia fue en Shorinkutsu-dojo, con el maestro RoshiiInoue Kido, quien pertenece a la escuela Soto de la tradición Zen, establecida por Dogen (Shusterman 2013).

¹⁵ La bibliografía es extensa y ardua de abarcar. Ya han sido citados, en párrafos anteriores, algunos textos sobre el caminar (Gros, Solnit, Thoreau). Traducidos al español, tenemos tres libros publicados bajo el mismo título (*Elogio del caminar*), de los cuales conviene extraer alguna idea. Uno de ellos fue escrito por el padre de Virginia Woolf, Leslie Stephen; otro, por el sociólogo David Le Breton; el último, por el neurocientífico Shane O'Mara, al que ya nos hemos referido. O'Mara sostiene que el ser humano es «cognitivamente móvil» y que su cuerpo, así como, particularmente, su cerebro, están diseñados para el movimiento en la vida cotidiana (7, 13).

dado que es una necesidad intrínsecamente humana (y de otros animales), debería ser moverse todos los días. Sin embargo, hay muchas cotidianidades, y algunas de ellas son absolutamente sedentarias. «La energía propiamente humana, surgida de la voluntad y de los más elementales recursos del cuerpo (caminar, correr, nadar...), hoy raramente es requerida en el curso de la vida cotidiana», dice Le Breton (7-8). Aun así, no parece que esta sea razón suficiente para dejar de pensar que andar es algo propio del día a día.

Escribía Stephen que un verdadero caminante es aquel que disfruta del paseo (15). Bajo la afectación de un «entusiasmo pedestre», caminar se puede convertir en un buen medio para la apreciación de lo cotidiano, ya que hace que el paisaje «más vulgar» adquiera «un encanto particular» (Stephen 18, 38). Pero caminar no produce deleite estético meramente por la contemplación visual de los paisajes. «Caminar es una experiencia sensorial total que no escapa a ninguno de los sentidos»; «Caminar es una apertura al mundo» (Le Breton 20, 7).

En *Walkscapes. El andar como práctica estética*, Francesco Careri argumenta que el caminar es una acción simbólica y estética, no solo una exigencia primaria (15). A través de un recorrido histórico, desde el nomadismo primitivo hasta las corrientes artísticas contemporáneas, Careri defiende el caminar como un acto creativo que transforma y configura el paisaje y la arquitectura. Durante las primeras décadas del siglo XX, *el movimiento* era uno de los *leitmotifs* principales para los artistas de las vanguardias. Comenzaba, además, a producirse el giro performativo que pondría en jaque al régimen de la representación mimética, guiando la tentativa de reconciliar el arte con la vida. «Dadá se pasó de la representación del movimiento a su práctica en el espacio real» (Careri 62). Los artífices del anti-arte se lanzaron a realizar acciones que debían llevarse a cabo en la realidad más mundana. Tal y como harían los surrealistas, los dadaístas organizaban excursiones y paseos a lugares banales de la ciudad. «El surrealismo, aunque tal vez no comprendiese su alcance en tanto que forma estética, utilizaba el andar —el acto más natural y cotidiano de la conducta humana— como un medio a través del cual indagar y descubrir las zonas inconscientes de la ciudad» (Careri 73). Ello desembocaría, finalmente, en las *derivas situacionistas*. «Los letristas [los situacionistas] rechazaban la idea de una separación entre la vida real, alienante y aburrida, y una vida imaginaria maravillosa: era la propia realidad

la que debía convertirse en algo maravilloso» (Careri 74). Caminar puede ser algo maravilloso, simplemente con atender a la serie de movimientos ordinarios que involucra tal acto, que se convierte en estético cuando somos capaces de apreciar la experiencia multisensorial (propio, inter y exteroceptiva) que suscita. ¿Para qué hacer arte elevado cuando podemos elevarnos dando un paseo?

En 1967, Richard Long realiza una línea en un campo aplastando la hierba bajo sus pies mientras camina. *A Line Made by Walking* es un paseo y es una obra de arte efímera al mismo tiempo. A este tipo de performances Careri las llama *landwalk*. Para Long «el arte consiste en el propio acto de andar» (Careri 103). Exactamente en el mismo año, Bruce Nauman realiza «experimentos paracoreográficos» en su estudio (Lepecki 46). Se graba realizando acciones simples y desarrolla una serie de filmaciones que se conocen en la actualidad como sus *studio films*. En *Walking in an Exaggerated Manner on the Perimeter of a Square* (Caminando de manera exagerada por el perímetro de un cuadrado) Nauman camina sobre la línea recta de un cuadrado dibujado en el suelo.

4 · Todos los días bailamos

Todos los días nos movemos. Todos los días caminamos. Todos los días bailamos. Los movimientos cotidianos —por ejemplo: aquellos que usamos para desplazarnos; aquellos que no podemos evitar, como los tics; o aquellos que utilizamos para las tareas del hogar—, pueden ser pensados como danzas no intencionadas de la vida diaria. Numerosos exponentes pertenecientes al campo de la danza moderna y contemporánea del pasado siglo se involucraron en la exploración de los movimientos «naturales», esto es, los movimientos corrientes del día a día. Merce Cunningham utilizaba gestos triviales o residuos cinéticos de la cotidianidad (Louppe 113). Antes de Cunningham, «en la enseñanza de Isadora Duncan, el estudio del andar se convierte en el objeto de una actividad de varios meses en los comienzos de la formación del bailarín» (Louppe 110). La investigación del caminar, especialmente, ha sido uno de los pilares fundamentales del desarrollo de técnicas y métodos de creación dancística postmoderna. Yvonne Rainer, una coreógrafa, bailarina y cineasta experimental que en la fecha de escritura de

este texto cuenta con noventa años de edad, nació en San Francisco y se mudó a Nueva York. Allí formó parte de un grupo pionero, la Judson Dance Theater, que se caracterizó por una estética minimalista y un uso pronunciado de los movimientos pedestres¹⁶.

En un libro titulado *Work 1961–73*, Rainer escribe extensamente sobre muchas de sus creaciones coreográficas. En la «Introducción», nos cuenta: «*When I first started dancing in performances, someone said “But she walks as though she’s in the street”*»¹⁷ (Rainer 6). Al igual que Long y Nauman hacían del *land art* o del *body art* un paseo, Rainer presentaba una danza que no se distinguía demasiado del mero caminar de los transeúntes callejeros¹⁸. No se trata, como Duncan, de que estudiase atentamente la cadena de movimientos somáticos involucrados en la marcha para construir desde ahí algo más complejo, sino que *realmente caminaba* por el escenario. Esto produjo cierto rechazo en algunas personas que, bajo la expectativa de sentir un placer estético derivado de la observación de una habilidad especial en la bailarina, acababan sintiéndose estafadas porque la artista se limitaba a mostrar un hecho cotidiano, un movimiento del día a día, algo que todos, aparentemente, conocemos y somos capaces de ejecutar. Rainer, no obstante, ponía de manifiesto que mantener el equilibrio en posición bípeda y echar a andar es extraordinariamente bello, aunque lo hayamos naturalizado en base a la costumbre. Exhibir el virtuosismo técnico y el cuerpo especializado del bailarín no era la ambición de Rainer. Su danza indaga acciones y movimientos que exigen poca espectacularidad (Rainer 65). Ello, unido a un vestuario totalmente insulso (*jeans*, camisetas, zapatillas deportivas o pies descalzos), —como el que visten los *performers* de *The Mind is a Muscle*, estrenada en 1968—, generan un efecto de fusión entre arte y vida.

16 «Lo que los anglosajones denominan *pedestrian movements* incluye los movimientos tomados de la existencia fuera de todo contexto coreográfico definido» (Louppe 112). *Pedestrian movement* se puede traducir por «movimiento peatonal» o «movimiento pedestre». En un sentido mucho más amplio *pedestrian* debe entenderse como «cotidiano», «ordinario» o «corriente».

17 «Cuando empecé a bailar en los escenarios, alguien dijo “Pero si camina como si estuviera en la calle”» [traducción propia].

18 «En un reciente catálogo, la crítica y comisaria de arte Susan Cross afirma también la influencia del Judson sobre Nauman» (Lepecki 48).

En *Terrain*, pieza de 1963, coreografiada por Yvonne Rainer y performada por ella junto a Trisha Brown, William Davis, Judith Dun, Steve Paxton y Albert Rei, hay caminatas solitarias (el *Walking Solo* de Judith Dun) y grupales:

Al comienzo de la velada, el grupo entró por la parte superior derecha del escenario, caminó rápidamente en grupo hacia la esquina inferior izquierda, donde se detuvo durante cinco tiempos, subió hasta la parte superior del escenario, continuó por la periferia superior hacia la derecha del escenario y luego giró ligeramente en diagonal hacia la izquierda hasta la parte inferior del escenario, donde se detuvo de nuevo durante cinco tiempos, esta vez ligeramente a la derecha del lugar donde se había detenido inicialmente. A continuación, reanudaron la marcha (todavía en grupo) hacia la esquina derecha del escenario... (Rainer 13)

Igual que su propia descripción, el movimiento no intensificado de esta marcha se vuelve «desacentuado, plano y neutro» (Louppe 115). Entre pausas y pasos, se intercalan operaciones físicas diferentes: recoger, colocar, descansar, rebotar y saltar (Rainer 24). En otras ocasiones, la estética de los movimientos cotidianos se realza con el uso de elementos domésticos. *Parts of Same Sextets* es una danza para diez personas y doce colchones. En 1965, Rainer decidió que los bailarines arrastrasen colchones por los pasillos del teatro. No hacía falta estilizar estas acciones. Según Rainer, no era necesaria ninguna manipulación artística ni justificación (45). Las elecciones estéticas de la coreógrafa californiana y otros miembros del Judson Dance quedan muy bien sintetizadas en el «No Manifiesto». En él, Rainer se proclama en contra, entre otras cosas, de la espectacularización de la danza, de su estilización, excentricidad, seducción, glamour, virtuosismo, etcétera (51).

Otro de los integrantes del Judson Dance, Steve Paxton, fue el creador del sistema de improvisación conocido como *Contact Improvisation*, basado en principios estéticos muy similares a los que promovía su colega Rainer. La naturalidad de los movimientos, la autenticidad y simplicidad de los mismos, son tan importantes en el Contact como en otras técnicas de danza contem-

poránea más recientes, como, por ejemplo, en *Passing Through*, desarrollada por el venezolano David Zambrano. En ambos casos, se da una destacada importancia a la conexión entre la planta de los pies y el suelo, así como al entrenamiento en la práctica del caminar. Lo mismo sucede con la danza *butoh*. Hay dos caminatas específicamente *butohkas*: *hokotai* o *hoko* es el modo de andar básico (Fraleigh 27); *haibashirahoko*, es la caminata de las cenizas (Viamonte Borges 68).

Al contrario de lo que podría parecer, el *butoh* se nutre de los movimientos ordinarios. Aunque a primera vista genere una sensación de extrañamiento, esta danza se basa, precisamente, en la exploración de lo más prosaico. Tanto Tatsumi Hijikata como Kazuo Ohno, dos de los principales creadores de esta corriente de danza contemporánea japonesa, nacida en la misma época que la Judson Dance Theater, hacen emerger de modo orgánico —así lo sugiere Bruce Baird (185)—, las danzas que ya habitan en el cuerpo, antes de ser escritas o inscritas en él. El *butoh* deja espacio a la experiencia del cuerpo «como detonante y estímulo para el movimiento» (Viamonte Borges 60). Es la misma vida la que baila a través de los movimientos del bailarín, mientras éste se deja poseer, enseñándonos una lección importante: el valor estético no siempre se encuentra en las formas idealizadas. A través de esta danza, nos damos cuenta de que los movimientos que consideramos ordinarios pueden parecer extraños, grotescos o incluso feos si no se estilizan. El *butoh* se centra en la expresión cruda y sin adornos del cuerpo, como el temblor producido por la enfermedad de Minamata (Lee 19). La aparente rareza o incomodidad que nos produce esta danza surge de la misma autenticidad de sus movimientos. Lo que nos parece extraño o grotesco es, en realidad, el reflejo de la vida tal y como es, con sus imperfecciones. Dada la apreciación de lo imperfecto, lo pobre, lo ordinario y lo vacío, es clara la vinculación entre el *butoh* y el zen (*Ibíd.* 77). En el vaciamiento de sí, el cuerpo deja aflorar lo que está presente. A veces, eso que está presente puede ser de una extrema simplicidad: levantarnos del suelo, aprender a alcanzar la posición bípeda y caminar (Corchero 21–22).

De la danza *butoh* surgió otra práctica: el *Body Weather*. Fue fundada en 1977 por Hisako Horikawa y Min Tanaka, quienes crearon un laboratorio/granja para trabajar y convivir en comunidad. El estudio estaba centrado en «las meteorologías del cuerpo», es decir, en la comunicación entre *soma* y

entorno. El principio que vertebraba las prácticas somáticas era la convicción de la existencia de una resonancia o correspondencia entre los procesos del entorno natural (como los meteorológicos: la lluvia, la temperatura, el viento...) y los psico-corporales¹⁹. Por tanto, estamos hablando, de nuevo, de una danza que aspira a reencontrarse con la vida y a trabajar con el material que ésta ofrece. El Body Weather invita al practicante a salir al campo, fuera de los espacios tradicionalmente concebidos para la producción y la recepción de las artes escénicas.

5 · Conclusiones

En este artículo, se ha querido ofrecer una perspectiva integral sobre la relación intrínseca entre el cuerpo, el movimiento y el entorno, y el valor estético que reside en las experiencias somáticas cotidianas. La investigación se ha iniciado con la pregunta sobre las cualidades estéticas asociadas a la propiocepción y la motricidad de los cuerpos en su vínculo con el entorno y la vida diaria. Para abordar esto, se ha introducido, al lector, a la somaestética fundada por Richard Shusterman. En este marco, se concluye que el cuerpo es fundamental para toda experiencia estética. Además, se ha defendido que la propiocepción y la interocepción son sentidos estéticos que permiten juicios de belleza basados en la percepción del cuerpo y sus movimientos, así como de sus estados internos. Se ha señalado un aspecto crucial: que el cuerpo no se aísla, sino que se funde con el entorno, haciendo que la consciencia somática implique un cuidado y apreciación del medio ambiente, difuminando las fronteras entre *soma* y mundo.

Se han expuesto dos vías principales para comprender estéticamente la cotidianidad, que se consideran complementarias (Saito y Dewey/Shusterman). Se ha defendido que los movimientos cotidianos, como caminar, tienen

19 Curiosamente, en un artículo reciente de Richard Shusterman, en el que el autor analiza el término de *atmósfera* (*atmosphere*), basándose en las filosofías de William James y John Dewey, encontramos claves interpretativas para el discurso de fondo del Body Weather, aunque Shusterman no esté pensando en esta danza ni la mencione. «Atmósfera», según su reflexión, es una noción que puede emplearse para trascender la división convencional entre exterior/interior u objetivo/subjetivo. La atmósfera puede considerarse una intermediaria dinámica entre las condiciones atmosféricas externas y la experiencia, pensamiento o emociones internas (2025 2).

un valor estético significativo. El acto de caminar se ha tomado como ejemplo paradigmático de cómo la propiocepción e interocepción nos informan y permiten una experiencia estética multisensorial, que nos conecta con el entorno. Se ha resaltado cómo las artes, desde las vanguardias hasta el *land-walk* (Richard Long) y el *body art* (Bruce Nauman), ha utilizado el caminar y las acciones mundanas como prácticas creativas y estéticas para reconciliar el arte con la vida.

Por último, se ha sugerido que los movimientos cotidianos pueden ser entendidos como danzas no intencionadas de la vida diaria. Se ha demostrado que la danza moderna y contemporánea —a través de figuras como Isadora Duncan, Merce Cunningham, Yvonne Rainer, Steve Paxton, David Zambrano, Tatsumi Hijikata, Kazuo Ohno, Min Tanaka e Hisako Horikawa— ha explorado y valorado los movimientos naturales u ordinarios.

En suma, concluimos subrayando la consideración por el entorno y la naturaleza como fundamental, ya que la apreciación de la motricidad cotidiana (o «natural», en el sentido de «espontánea», no planificada y originada en el día a día), presente en actividades como caminar, correr y bailar, revela una apreciación más profunda del ecosistema al que el cuerpo pertenece, lo que nos hace pensar que el propio cuerpo es un ecosistema y que el cuidado de sí conlleva el cuidado del mundo.

6 • Referencias

- Baird, Bruce. *Hijikata Tatsumi and Butoh. Dancing in a Pool of Gray Grits*. London: Palgrave Macmillan, 2012.
- Castellanos, Nazareth. *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro*. Barcelona: Editorial Kairós, 2022.
- Careri, Francesco. *Walkscapes. El andar como práctica estética*, trad. Maurici Pla. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, 2013.
- Corchero, Andrés. *En este mundo tiene que haber de todo*, trad. Clara Formosa Plans. Barcelona: Editorial Comanegra, 2023.
- Danto, Arthur. *La transfiguración del lugar común*. 1981, trad. Ángel Molla Román. Barcelona: Paidós, 2002.
- Dewey, John. *El arte como experiencia*. 1934. trad. Jordi Claramonte. Barcelona: Paidós, 2008.

- Fernández Gómez, Rosa. «Conversando con Richard Shusterman : Pensar desde el cuerpo, de la estética pragmatista a la somaestética», *Laocoonte. Revista de Estética y Teoría de las Artes* 2/2 (2015): 9-18; <https://doi.org/10.7203/laocoonte.2.2.7629>
- Fraleigh, Sonda. *Butoh: Metamorphic Dance and Global Alchemy*. Illinois: University of Illinois Press, 2010.
- Gros, Frédéric. *Andar, una filosofía*, trad. Isabel González-Gallarda. Barcelona: Taurus, 2014.
- Higuchi, Satoshi. «Somaesthetics in Japan as Practicing Pragmatist Aesthetics», *Practicing Pragmatist Aesthetics. Critical Perspectives on the Arts*, ed. Wojciech Mątecki. Leiden: Brill, 2014. 203-215.
- Le Breton, David. *Elogio del caminar*. 2000, trad. Hugo Castignani. Madrid: Siruela, 2015.
- Lepecki, André. *Agotar la danza. Performance y política del movimiento*, trad. Antonio Fernández Lera. Barcelona: Mercat de les Flors, 2008.
- Lee, Rizhome. *The Butoh Revolution: A dedication to tatsumi Hijikata*. Independently Published, 2019.
- Louppe, Laurence. *Poética de la danza contemporánea*. 1997, trad. Antonio Fernández Lera. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 2011.
- Luque Moya, Gloria. «Los orígenes de la estética de lo cotidiano. John Dewey y la noción de experiencia estética», *Discusiones Filosóficas* 20/35 (2019): 129-148; <https://doi.org/10.17151/difil.2019.20.35.8>
- Montero, Barbara. «Propioception as an Aesthetic Sense», *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 4/2 (2006): 231-242; <https://doi.org/10.1111/j.0021-8529.2006.00244.x>
- Mullis, Eric. «Reconstruction in Dance Somaesthetics», *The Journal of Somaesthetics* 10/2 (2024) : 8-41 ; <https://doi.org/10.54337/ojs.jos.v10i2.8599>
- Nancy, Jean-Luc. *Corpus*, trad. Patricio Bulnes. Madrid: Arena Libros, 2003.
- O'Mara, Shane. *Elogio del caminar: la nueva ciencia que estudia cómo caminamos y por qué es bueno para nosotros*, trad. Francisco J. Ramos Mena. Barcelona: Anagrama, 2020.
- Rainer, Yvonne. *Work 1961-73*. New York: New York University Press, 1974.

- Saito, Yuriko. *Everyday Aesthetics*. New York: Oxford University Press, 2007.
- Shusterman, Richard. *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. New York: Routledge, 1997.
- Shusterman, Richard. «Somaesthetics: A Disciplinary Proposal», *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 57/3 (1999): 299–313.
- Shusterman, Richard. *Pragmatist aesthetics: living beauty, rethinking art*. Maryland: Rowman&Littlefield Publishers, 2000.
- Shusterman, Richard. «The Aesthetic», *Theory Culture Society* 23 (2006): 237–252 ; <https://doi.org/10.1177/0263276406062680>
- Shusterman, Richard. *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. New York: Cambridge University Press, 2008.
- Shusterman, Richard. *Thinking Through the Body. Essays in Somaesthetics*. New York: Cambridge University Press, 2012a.
- Shusterman, Richard. «Back to the future: Aesthetics Today », *The Nordic Journal of Aesthetics* 43 (2012b): 104–124; <https://doi.org/10.7146/nja.v23i43.7500>
- Shusterman, Richard. «Everyday aesthetics of embodiment», *Rethinking Aesthetics. The Role of Body in Design*, ed. Ritu Bhatt. London: Routledge, 2013. 13–35
- Shusterman, Richard. «Introduction», *Aesthetics Experience and Somaesthetics*, ed. Richard Shusterman. Leiden: Brill, 2018. 1–13.
- Shusterman, Richard. «Dance as Art, Theatre, and Practice: Somaesthetic Perspectives», *Midwest Studies in Philosophy* 44/1 (2019): 143–160; <https://doi.org/10.1111/misp.12125>
- Shusterman, Richard. «Atmosphere in Pragmatism», *Journal of Speculative Philosophy* 39/1 (2025): 1–24; <https://doi.org/10.5325/jspecphil.39.1.0001>
- Solnit, Rebecca. *Wanderlust. A History of Walking*. New York: Penguin Books, 2000.
- Stephen, Leslie. *Elogio del caminar*. 1901, trad. Andrés Catalán. Madrid: Nórdica Libros, 2024.
- Thoreau, Henry David. *Caminar y Una vida sin principios*. 1862, trad. Diego Uribe-Holguín. Bogotá: Instituto Distrital de las Artes, 2022.
- Viamonte Borges, Evelin. *Danza Butoh*. Sevilla: Libros Indie, 2023.