

MATERIA:	Elegir una opción del Menú del desplegable
Nombre estudiante:	Tur Morán
Título del trabajo*:	Sangrar es más fácil que llorar. Prácticas abyectas de excesos in
<u>Modalidad:</u>	
<input checked="" type="checkbox"/> A (Aplicado)	Elegir una opción del Menú del desplegable
<hr/>	
<input type="checkbox"/> B (Teórico)	Elegir una opción del Menú del desplegable
<u>Palabras clave (entre 4 y 8):</u>	Investigación, videoperformance, danza contemporánea, body art, sangría, desenfoque, crip/queer, autoetnografía
<u>Resumen</u> <u>(entre 200 y 300 palabras):</u>	<p>Sangrar es más fácil que llorar es una videoperformance que cristaliza una investigación autoetnográfica sobre los excesos del cuerpo contemporáneo. Partiendo de una lesión –tres protrusiones cervicales– como síntoma del colapso del exceso neoliberal, el trabajo desarrolla una poética mediante una práctica liminal entre la danza contemporánea y el Body Art de los años 70.</p>

* Los trabajos dentro de cualquier modalidad y tipología, deberán ajustarse a los estándares y guías facilitadas en el apartado "evaluación" de cada materia en el campus virtual:

- trabajos aplicados (A): proyecto (reproducción) o memoria (producción-posproducción)
- trabajos teóricos (B): artículo de revista (exposición-argumentación)



Sangrar es más fácil que llorar

prácticas abyectas de excesos invisibles

Memoria de una investigación autoetnográfica de contraexcesos.

Máster Universitario en Estudios Culturales y Artes Visuales

(Perspectivas Transfeministas y Queer/Cuir)

Universidad Miguel Hernández

Tur Morán

Tutorizado por Carmen García Muriana.



RESUMEN

Sangrar es más fácil que llorar es una videoperformance que cristaliza una investigación autoetnográfica sobre los excesos del cuerpo contemporáneo. Partiendo de una lesión –tres protrusiones cervicales– como síntoma del colapso del exceso neoliberal, el trabajo desarrolla una poética mediante una práctica liminal entre la danza contemporánea y el *Body Art* de los años 70.

En una coreografía entre performer, cámara, tiempo y espacio se presenta un cuerpo lento, fragmentado y abyecto. Un archivo audiovisual que resiste a las lógicas de producción y representación hegemónicas y dominantes, articulando lo que denomino contraexcesos performativos.

Estos contraexcesos devienen estrategias de resistencia al capitalismo neoliberal que impone y produce exceso cinético e hipermotilidad (Lepecki, 2009), la capacidad corporal obligatoria (McRuer, 2021) y la saturación de la imagen y el símbolo hasta la trasgresión ilimitada (Torres, 2012 y Bataille, 1987). De esta manera, el acto inmóvil y la desaceleración de la danza (Lepecki, 2009), el cuerpo abyecto inasimilable (poniendo en relación a Kristeva, Bataille y McRuer, 2021), y el desenfoque y la mirada coreografiada por la cámara, siguiendo el legado de Maya Deren y Hito Steyerl, generan contraexcesos que, siguiendo la lógica del *pharmakon* (Dumoulié, 2016), desbordan los marcos de representación corporal y visual revelando los límites de lo visible.

Así, mediante una metodología crip-queer desbordada por la liminalidad entre teorías y prácticas situadas y encarnadas, se desarrolla una forma de pensamiento en movimiento donde el cuerpo deviene discurso y archivo viviente que busca responder a las preguntas disparadoras: ¿Todo exceso es malo? ¿Puede una coreografía performar, más que representar, el exceso como realidad del ser? ¿Se puede performar el exceso sin excederse?

PALABRAS CLAVE

Investigación, videoperformance, danza contemporánea, body art, sangría, desenfoque, crip/queer, autoetnografía

ABSTRACT

Bleeding Is Easier Than Crying is a video performance that crystallizes an autoethnographic investigation into the excesses of the contemporary body. From an injury—three cervical protrusions—as a symptom of the collapse of neoliberal excesses, the work develops a poetics through a liminal practice between contemporary dance and the 1970s Body Art.

In a choreography between performer, camera, time, and space, a slow, fragmented, and abject body is presented. An audiovisual archive that resists the hegemonic and dominant logics of production and representation, articulating what I call performative counter-excesses.

These counter-excesses become strategies of resistance to neoliberal capitalism, which imposes and produces kinetic excess and hypermotility (Lepecki, 2009), compulsory bodily capacity (McRuer, 2021), and the saturation of image and symbol to the point of unlimited transgression (Torres, 2012 and Bataille, 1987). In this way, the immobile act and the deceleration of dance (Lepecki, 2009), the unassimilable abject body (connecting with Kristeva, Bataille, and McRuer), and the blur and gaze choreographed by the camera following the legacy of Maya Deren and Hito Steyerl generate counter-excess that, following the logic of pharmakon (Dumoulié, 2016), overflow the frameworks of bodily and visual representation, revealing the limits of the visible.

Thus, through a crip-queer methodology overwhelmed by the liminality between situated and embodied theories and practices, a form of thinking in movement is developed where the body becomes a discourse and living archive that seeks to answer the triggering questions: Is all excess bad? Can choreography perform, rather than represent, excess as a reality of being? Can excess be performed without exceeding itself?

KEY WORDS

Research, video performance, contemporary dance, body art, sangria, blur, crip/queer, autoethnography

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	8
3. MARCO TEÓRICO.....	9
3.1. Performance y danza. Cuerpos que resisten y reinscriben.....	9
3.2. Estrategias del exceso y lo performativo.....	11
3.3. El exceso inasimilable y lo abyecto.....	14
3.4. Contraexceso: acto inmóvil, desaceleración y abyecto inasimilable.....	18
3.4.1. Contraexcesos.....	18
3.5. Coreografías visuales y el desenfoque.....	20
4. METODOLOGÍA APLICADA Y PROCESO DE PRODUCCIÓN.....	22
4.1. Primera fase: Preproducción.....	23
4.1.1. Conceptualización y marco teórico.....	24
4.1.2. Prácticas abyectas.....	24
4.1.3. Imaginarios a priori.....	30
4.2. Segunda fase: Producción.....	32
4.2.1. Aproximación metodológica a la producción.....	32
4.2.2. Registro procesual de la jornada.....	33
4.2.4. Reflexiones desde la edición.....	35
5. ANÁLISIS DE LA VIDEO PERFORMANCE.....	35
5.1. La mirada: guía y descomposición.....	36
5.2. Cuerpo abyecto: protrusión, sangre y erotismo.....	38
5.3. Los espacios, la silla y el suelo.....	39
5.4. Tiempo desacelerado: acto inmóvil, coreografía de la lentitud e intimidad.....	41
6. CONCLUSIONES.....	42
7. AGRADECIMIENTOS.....	46
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	47
9. LISTADO DE IMÁGENES.....	51
10. ANEXOS.....	54

1. INTRODUCCIÓN

Esta memoria cristaliza *Sangrar es más fácil que llorar: prácticas abyectas de excesos invisibles*, una videoperformance que surge como cuerpo teórico-práctico del Trabajo Final de Máster en Estudios Culturales y Artes Visuales con Perspectivas Feministas y Cuir/Queer de la Universidad Miguel Hernández. Desde una metodología crip-queer autoetnográfica, el proyecto articula una paradoja encarnada:

- Mi corporalidad danzante, blanca, trans no binaria y lesionada como analogía del sujeto neoliberal europeo, condenado a la hiperproductividad y la eficiencia cinética que sostienen el capitalismo patriarcal, capacitista y colonial.
- La resistencia a este mandato mediante estrategias coreográficas y de visualidad *contraexcesivas*: la lentitud, la inmovilidad, lo abyecto y el desenfoque como tácticas de desobediencia estética y política.

Etimológicamente, la palabra *exceso* proviene del latín *excessus*, que es el participio pasado del verbo *excedere*. En el latín medieval, *excessus* podía significar al mismo tiempo “castigo”, “reparación” y “compensación”. Desde el punto de vista gramatical, un verbo es una categoría léxica que expresa una acción, movimiento, existencia, consecución, condición o estado del sujeto; y desde el plano sintáctico, representa una predicación. Las predicaciones verbales son relevantes no solo porque nos permiten analizar la estructura de un mensaje mediante herramientas lingüísticas, sino también porque revelan cómo se articula lo predicado en relación con el sujeto, haciendo visibles acciones, afectos, juicios de valor y relaciones de poder.

Canalizar mi propia experiencia del exceso en esta investigación me llevó a preguntarme: ¿Qué es el exceso? ¿Todo exceso es malo? ¿Existen excesos buenos? ¿Hay una relación entre el exceso y mi manera de explorar el mundo, así como los campos de trabajo o profesionalización que me interesan y atraviesan? ¿De qué formas se manifiestan esas relaciones? ¿Cómo se presenta el exceso en las disciplinas, prácticas y gestos de mi día a día? ¿Estas experiencias del exceso tienen una resonancia colectiva más allá de lo individual? ¿Cómo puedo traducir esas vivencias de manera performática? ¿Es posible performar el exceso sin caer en el exceso mismo?

El trabajo a continuación explora la potencialidad política del cuerpo desbordado, capaz de crear fisuras en los regímenes hegemónicos de producción y representación. La investigación se detona a partir de un exceso anatómico personal: tres protrusiones cervicales (de la C4 a la C7) que, en marzo de 2024, devinieron principios de hernia discal menor —literalmente, un *exceso* según la Real Academia Española (2025)—. Esta lesión, ubicada en el umbral entre el pensamiento cartesiano (mente) y el hacer encarnado (cuerpo), opera como *pharmakon*

contemporáneo: por un lado señala el agotamiento del cuerpo como síntoma de la autoexplotación neoliberal, y simultáneamente, detona una práctica que cuestiona los ritmos y mandatos cinéticos y de visualidad hegemónicos. La lógica del *pharmakon*, como la desarrolla Jacques Derrida desde el pensamiento Platónico (Dumoulié, 2011, p. 266), apunta a la naturaleza ambivalente y contradictoria del lenguaje, la escritura, la cultura y la experiencia misma. La palabra griega *pharmakon* significa a la vez, remedio y veneno, indicando la posibilidad de poseer ambas cualidades, revelando una lógica que desafía la dicotomía tradicional del bien y el mal, así como la noción de una identidad fija y estable. Como señala Dumoulié (2016, p. 265), “[...] el exceso es una realidad propiamente humana”. En mi caso, las protrusiones han sido síntoma de la autoexplotación neoliberal que perpetúa el emblema de la Modernidad del “ser-para-el-movimiento” y el “exceso cinético”¹ (Lepecki, 2006) que ha terminado por fisurar la ficción del cuerpo fijo y productivo.

Cynthia J. Novack —bailarina, coreógrafa y antropóloga— dice que la forma en que nos movemos constituye nuestro pasado y nuestro futuro. Como sujeto del capitalismo, aquello que he estudiado, o en lo que he trabajo, define y construye mi identidad intensamente. La experiencia del mundo como bailarina de danza contemporánea formada en Cataluña y Londres, funda una mirada en relación a lo cinestésico y lo visual que es inseparable del entendimiento del mundo y de las relaciones que en él se establecen.

La videoperformance —mediante coreografía, sangría y manipulación audiovisual— propone un cuerpo que no se representa a sí mismo, sino que se exhibe en su abyección (Kristeva, 1980), desafiando los regímenes de capacidad obligatoria (McRuer, 2021) y visualidad neoliberal. Sangrar, en la videoperformance, como contravisualidad del cuerpo neoliberal, no es catarsis, sino práctica política: un exceso inasimilable (Bataille, 1987) que interrumpe la lógica del rendimiento, la producción y la representación hegemónicas. Así, lo coreográfico (rehabilitación cervical, *Body Weather*² y *Pole Exotic*³) encarnando el acto inmóvil y la desaceleración, entra en diálogo con la performance y el *Body Art*, donde «el cuerpo del

¹ Para una explicación detallada de estos términos, véase el capítulo 1 de la obra de Lepecki (2009). Lepecki, A. (2009). *Agotar la danza: Performance y política del movimiento* (A. Fernández Lera, Trad.). Centro Coreográfico Galego; Mercat de les Flors; Universidad de Alcalá. (Obra original publicada en 2006).

² Se abrevia como BW y se explica esta disciplina en el punto 4.1.2. del apartado 4.

³ Históricamente se ha denominado “Pole Exotic” a la práctica de pole dance sensual y erótica que se centra en la coreografía y la seducción más que en las acrobacias. A pesar del debate reciente –en los entornos de pole dance que habito– donde se problematiza el uso de la palabra “exotic” por sus connotaciones coloniales, racistas y de otredad, en este texto, he decidido seguir usando este término por dos razones: la primera es la asociación cultural directa de este término con lo erótico y el reconocimiento a las trabajadoras del sexo, y la segunda, porque “Pole Heels”, que es el término propuesto para sustituir a “Pole Exotic” pierde esas connotaciones y referencialidades (aunque, quizás con el tiempo cambiará) que constituyen la memoria histórica y el origen de esta práctica. En adelante, se abreviará como PE en el texto.

artista es utilizado como soporte, material o medio a través del cual vehicular una idea o concepto» (García Muriana, 2014, p.184). La investigación transgrede el formato de lo escénico y lo performático con tal de manipular y expandir el cuerpo/sujeto excesado mediante el formato audiovisual. En comunión con *La defensa de la imagen pobre* de Hito Steyerl (2022) y el legado cinematográfico de Maya Daren (el desenfoque, la temperatura de color y la coreografía de la cámara) junto a lo coreográfico-performático, invocan una corporrealidad del exceso ontológico del ser como estrategia estética y política contravisual.

El uso de mi experiencia como eje de las investigaciones-creaciones que se materializan en esta videoperformance, deviene en unas metodologías performáticas como las que empleaba Esther Ferrer (García Muriana, 2014). Una metodología también de la intimidad como la describió Paul B. Preciado en *Testo Yonqui* (2008) donde la experiencia personal configura, en sus palabras, una ‘tecnología del yo’ o un ‘proceso autocobaya’ en resonancia con la autoetnografía como herramienta de investigación y creación discursiva y artística. Una herramienta en la que “informante e investigador [se fusionan] en una misma persona [y] reivindican su derecho a hablar hasta las últimas consecuencias. Como señala Haraway (1995), toda observación, todo análisis está situado y es subjetivo, parcial, incompleto en sí mismo; pero al mismo tiempo real, privilegiado y necesario” (Muelas de Ayala, 2023, p. 52). Así, mediante el lenguaje coreográfico y el audiovisual deviene un cuerpo archivo vivo, no como instrumento de escritura, sino como agente inasimilable que constantemente vuelve a reescribir la historia (Lepecki, 2006, p.105).

La memoria a continuación, tan desbordante como su sujeto y objeto de estudio, se centra en las estrategias coreográficas, performativas y audiovisuales exploradas que han ido trenzando teoría y práctica desde un enfoque *crip/queer* autoetnográfico. Un archivo íntimo que, lejos de cerrarse, se expande como herida abierta. Sin embargo, es consciente de los desbordamientos teóricos y prácticos que no se han podido abordar por cuestiones de tiempo, espacio y capacidad corporal académica.

Este trabajo traza sus límites de forma consciente entre lo que queda fuera y lo que queda dentro. Su enfoque sobre el exceso no se construye desde coordenadas históricas o ideológicas tradicionales, sino desde la investigación y creación artística como espacio de conocimiento encarnado. Las referencias a marcos decoloniales, transfeministas, así como los tecnicismos y conocimientos cinematográficos aparecen como intuiciones, como destellos que señalan caminos presentes y posibles pero no transitados o desarrollados en su totalidad en el marco de este trabajo. Esta limitación encarna y espeja la misma falta constitutiva del exceso: un reflejo filosófico y político donde el proyecto se mueve en lo liminal, habitando los umbrales entre lo dicho y lo callado, entre lo visible y lo invisible.

La investigación y creación mismas han sido un ejercicio de resistencia y existencia contra las condiciones materiales que las hicieron posibles. Su desarrollo ocurrió en los intersticios de trabajos precarios desde el *freelancing* a las crisis de salud, haciendo de la desaceleración una parte constitutiva de su metodología. Estas fracturas temporales y económicas son testimonio de lo que significa producir conocimiento desde cuerpos que el capitalismo quiere agotados. Los vínculos afectivos y las redes de cuidado que sostuvieron el proceso - aunque rara vez aparecen citados en las páginas académicas - fueron también posibilidad y límite invisible que dio vida y contención a *Sangrar es más fácil que llorar*.

Lo que queda fuera del texto no desaparece. Las conexiones entre discapacidad y colonialidad, las economías feministas del cuidado, las políticas de lo abyecto más allá del contexto europeo - todos estos fantasmas e invocaciones teóricas habitan los márgenes del proyecto, recordando que todo conocimiento es necesariamente parcial (Haraway, 1995).

Finalmente, algunas faltas concretas y conscientes se indican mediante el uso del asterisco (*), una presencia fantasmagórica que invoca una capa abyecta e inasimilable para el sistema académico y social de la conceptualización, teoría y práctica de esta obra que se materializará en la defensa del TFM.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar un dispositivo escénico-audiovisual que no represente el exceso, sino que lo encarne, lo forme y lo propague desde una narrativa corporal autobiográfica y situada.
- Explorar el exceso como fuerza ontológica, estrategia política y estética que atraviesa el cuerpo, el pensamiento y la práctica artística contemporánea, especialmente en los campos de la danza, la performance y el body art.
- Desarrollar una metodología de investigación autoetnográfica que articule teoría y práctica, cuerpo y discurso, desde una lógica de desborde, hibridez y transgresión.
- Construir una propuesta de obra que no cierre ni concluya en el marco académico, sino que sirva como punto de fuga, expansión y resonancia más allá del TFM.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Pensar y sentir el exceso a partir de una lesión personal —las protrusiones cervicales— como síntoma, metáfora y detonante de una investigación sobre el

exceso que cuestiona los límites entre salud y enfermedad, productividad y vulnerabilidad, normatividad y goce*.

- Articular las nociones de exceso inasimilable (Bataille), acto inmóvil y desaceleración (Lepecki), abyeción (Kristeva) y desenfoque construyendo una cartografía personal del exceso cinético y visual capitalista neoliberal.
- Estudiar referentes artísticos —de la danza contemporánea, el body art, la performance y el audiovisual— que desarticulan los códigos de representación tradicional mediante estrategias de repetición, lentitud, inmovilidad, exposición de fluidos y manipulación de la imagen.
- Experimentar prácticas corporales (Body Weather, pole heels, ejercicios de rehabilitación) y somáticas (prácticas holísticas, llanto, saliva, sangría) como metodologías encarnadas que producen sentido y saber desde la experiencia propia sobre el cuerpo abyecto y lo invisible.
- Implementar una metodología crip-queer transdisciplinar y rizomática que combine autoetnografía, archivo, coreografía, acción performativa y edición audiovisual como formas de pensamiento en movimiento.
- Diseñar y llevar a cabo una videoperformance que cristalice los hallazgos de la investigación artística llevada a cabo en el marco del TFM.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Performance y danza. Cuerpos que resisten y reinscriben

En contextos marcados por crisis históricas y sociales, el cuerpo en las artes, ha dejado de entenderse únicamente como un instrumento expresivo para convertirse en un espacio de subjetivación y resistencia. En este sentido, distintas prácticas performativas y coreográficas han abordado el cuerpo como un lugar donde se inscriben las tensiones del presente, pero también como medio para interrumpirlas, desbordarlas y/o reconfigurarlas.

Si bien esta memoria no se detiene en los debates teóricos sobre los límites de la representación y la performatividad, sí resulta crucial situar la investigación y creación de *Sangrar es más fácil que llorar* dentro de un marco que comprende la performance como una práctica anclada en el presente, en la presencia, en lo efímero y en la posibilidad de transformación. Esta comprensión se nutre de la perspectiva de Esther Ferrer, quien —junto a otros artistas de las décadas de los sesenta y setenta— estableció una concepción de la performance basada en la relación con el tiempo, el espacio y la presencia (García Muriana, 2014, p. 175). Para Ferrer, el devenir de una performance no está completamente determinado por su estructura previa, sino que toma forma en relación con el público, en una tensión viva

—positiva o negativa— que constituye su esencia. Esta práctica no se sitúa en el deber ser, sino en el ser mismo: en lo aleatorio, el cambio y la posibilidad constante.

Desde esta lógica, la performance no es un acto cerrado, sino un acontecimiento abierto, que se construye en la vulnerabilidad de lo efímero. En esa dirección se inscriben ciertas formas contemporáneas de resistencia corporal, como la que describe André Lepecki (2006, p. 37) al narrar una experiencia vivida durante el laboratorio coreográfico SKITE en París, en 1992. Allí, en un contexto de fuerte convulsión política global —tras la Guerra del Golfo, en medio del conflicto en Bosnia y los disturbios raciales en Los Ángeles— varios artistas del mundo de la danza optaron por la inmovilidad como gesto político. En lugar de responder al horror desde la acción física, eligieron el acto inmóvil como forma de enfrentar el agotamiento simbólico del movimiento. Esta decisión, más que un silencio, se entendía como una interrupción del flujo habitual, una respuesta ética y estética ante la violencia del mundo. El cuerpo, al negarse a moverse, adquiría otra potencia: la de evidenciar los límites del lenguaje, del espectáculo y de la representación.

Este tipo de gesto encuentra resonancia en prácticas como el *Body Weather*, disciplina originada en Japón por Min Tanaka en 1973, en diálogo con el *Butoh*. Ambas surgieron en la posguerra como respuesta a la devastación y al trauma colectivos que generaron las bombas de Hiroshima y Nagasaki en la II Guerra Mundial, proponiendo una relación con el cuerpo profundamente distinta a la de las técnicas occidentales modernas. El *Body Weather* entiende al cuerpo no como una entidad cerrada, sino como un sistema abierto, en constante relación con y transformación, atravesado por flujos físicos, emocionales, y ambientales. La corporalidad se concibe como un paisaje dinámico, cambiante, que reacciona a fuerzas internas y externas del mismo modo que el clima. Esta perspectiva deshace las nociones de identidad corporal fija y propone, en su lugar, un cuerpo permeable, poroso, en diálogo con su entorno. Se trata de una forma de resistencia que no se impone, sino que escucha; que no se orienta a la eficacia o al rendimiento, sino que privilegia la presencia, la percepción y la resiliencia.

En otro contexto, la Judson Dance Theatre —colectivo surgido en los años sesenta en la iglesia Judson Memorial, en Nueva York— precursores de la danza postmoderna, también propuso una redefinición radical del cuerpo y sus posibilidades coreográficas. Frente a las jerarquías formales y estéticas de la danza moderna, las y los artistas de Judson apostaron por la horizontalidad, el trabajo colaborativo y la interdisciplinariedad. A través del uso de materiales cotidianos, juegos, partituras abiertas e improvisaciones, exploraron nuevas formas de composición y producción escénica mediante movimientos ordinarios y cotidianos. Más que crear espectáculos, generaban preguntas: ¿qué es la danza?, ¿qué cuerpos pueden danzar?, ¿cuáles son los límites del movimiento?

Muchas de estas inquietudes fueron sintetizadas en el *No Manifesto* de Yvonne Rainer (1995), un posicionamiento claro contra el espectáculo, la virtuosidad y la seducción escénica que se alinea con los devenires de la performance. En obras como *Trio A* (1966), Rainer se vale de movimientos simples y encadenados, ejecutados sin énfasis, sin contacto visual con el público, y sin cambios dramáticos de dinámica: una danza que fluye, casi desapercibida, como una coreografía del devenir. Steve Paxton (2020) lleva esta lógica al extremo con *The Small Dance*, una práctica de quietud en la que el cuerpo, simplemente de pie, se dedica a percibir sus propios ajustes internos, los micromovimientos y ajustes que el cuerpo debe hacer, reorganizaciones, para resistir a la gravedad. Esta atención a los micromovimientos —o los mínimos gestos necesarios para sostenerse en vertical— convierten al cuerpo en un campo de percepción radical. Confirma que en un acto inmóvil, no hay nada de pasivo. Como en el pensamiento de Ferrer, el cuerpo no necesita hacer para tener sentido: basta con estar, con ser.

Desde estas diversas genealogías —el BW, el legado de la Judson Theatre, el *Butoh*, y las derivas performáticas en Europa como el Arte de Acción, el Body Art o el Happening— se configura una constelación de prácticas que comparten una misma pregunta: ¿cómo resistir desde el cuerpo? Frente a la exigencia de sentido, de rendimiento, de forma, estas disciplinas afirman la potencia de lo otro, de lo que no se pliega a la norma. El exceso, entendido aquí no como desbordamiento, sino como diferencia irreductible, se convierte en condición para reimaginar la subjetividad. Un cuerpo que no responde, que se desborda, que se detiene o simplemente está, interrumpe el flujo hegemónico de lo productivo y la representación. Y es precisamente en ese gesto —mínimo, inestable, pero profundamente político— donde el cuerpo se reinscribe: no como soporte, sino como acontecimiento; no como objeto, sino como agente capaz de hacer, de afectar y de desordenar, para abrir la posibilidad de otro mundo.

3.2. Estrategias del exceso y lo performativo

El exceso se define como juicio de valor y afecto en *La filosofía del exceso* (2011) de Camille Dumoulié. Como juicio implica la existencia previa de una norma o de un límite y la transgresión o desbordamiento de estos. Como afecto, como denota su etimología comentada anteriormente, el exceso es una situación que brota de sí, una forma de salida del yo (delirio, humor y goce*) y del mundo (*excessus vitae*). Una forma de transgredir una norma, un límite o la ilusión de un sujeto o subjetividad fijas. Según Jean-François Lyotard (1979), el término “performance” en el contexto de la postmodernidad, introduce la idea de la performatividad como eficiencia en la reproducción de normas dentro de sistemas socioculturales, especialmente en el ámbito del conocimiento y del poder. Sin embargo, esta eficiencia es desestabilizada cuando la analizamos desde los estudios de la discapacidad y la teoría *crip-queer* (McRuer, 2006). McRuer articula la *capacidad corporal obligatoria* —la exigencia de cuerpos productivos y funcionales— en diálogo con la *heterosexualidad obligatoria* (Rich, 1983) y los *cuerpos dóciles* (Foucault, 2002). Estos regímenes

interdependientes marcan como "excesivo" todo lo que escape a sus parámetros: cuerpos discapacitados, queer, enfermos o simplemente no normativos. La creencia popular que afirma que "todo exceso es malo" funciona entonces como dispositivo de control, relegando al terreno de lo inaceptable y lo inasimilable a todo aquello que desborda los marcos del *Ser* capaz, sano, binario, blanco, heterosexual, legítimo.

Es por eso que el exceso queda fuera del logos de la filosofía occidental: porque el lenguaje queda desbordado por las experiencias del exceso como el dolor, el éxtasis y el goce*. Rompe los binarismos de dolor/placer, sagrado/profano o creación/destrucción que reproducen el binarismo imperante del bien y el mal, del ser y el no ser, de lo masculino y lo femenino. El exceso representa todo lo que el *logos* no puede domesticar y contener: lo que es considerado por la norma social y cultural establecida en las sociedades europeas como demasiado intenso, caótico, incomprendible o dañino. La coexistencia ética y ontológica del exceso como realidad ontológica del *Ser* y del no *Ser* trata de otra lógica que no es la filosófica sino la del *pharmakon*, expuesta en la introducción anteriormente.

Como señala Carmen G. Muriana en su tesis *Esther Ferrer. La (re)acción como leitmotiv* (2014, p. 348), el feminismo contemporáneo irrumpió en el ámbito artístico a través de acciones-protesta donde el cuerpo se convierte en territorio político, en medio y generador de discurso y nuevas posibilidades. Estas intervenciones performáticas encarnan una lógica de transgresión ilimitada de la hegemonía capitalista heteropatriarcal y colonial que dialoga directamente con las estrategias de Diane Taylor (2003). Taylor subrayaba cómo lo performativo funciona como herramienta crítica para deconstruir las configuraciones sociales de la identidad de género, proponiendo así una reconfiguración de la subjetividad del sujeto. Esta noción de subjetividad, como apunta André Lepecki en *Agotar la danza*(2009), no puede reducirse a la idea de un sujeto fijo, sino que debe entenderse como un proceso dinámico de subjetivación, vinculado a "modalidades de acción (política, de deseo, afectiva, coreográfica)" (Lepecki, 2006, p. 45). En sintonía con Gilles Deleuze (1995), Lepecki enfatiza que la subjetividad es un poder performativo —una capacidad de inventar y reinventar la vida—, que se manifiesta como "un modo intensivo y no de un sujeto personal" (Deleuze, 1995, p. 99). Esta perspectiva resuena con las *tecnologías del ser* de Foucault (1997) a la vez que con las tecnologías del yo de Preciado (2008), que conciben la subjetivación como operaciones activas sobre el cuerpo y el pensamiento para transformar la existencia en una "obra de arte" (Deleuze, 1995, p. 95).

An(/)Absence (2021)⁴ fué de mis primeras creaciones como ejercicio coreográfico durante la carrera de interpretación de danza contemporánea en The Place, The London Contemporary Dance School. En ella, une Tur heride por una de las rupturas de pareja más dolorosas,

⁴Véase el video en Anexo 1.

invocaba⁵ mediante una coreografía lenta y erótica, en tanto que encarnaba posiciones de un acto sexual lesbico llevando el cuerpo a extremos físicos (de flexibilidad, de expansión, de contracción y de lentitud) consecutivamente, la presencia de la amada, ya ausente. En esta pieza en formato de videodanza debido a la situación de la COVID-19, se manifestaba ya —de forma inconsciente— lo que Camille Dumoulié (2011) conceptualiza como una de las paradojas fundamental del exceso: "Los falsos placeres del cuerpo llaman al exceso, y el exceso llama el exceso. Este último es, entonces, siempre revelador de una falta y de un deseo que no cesa de acrecentarse entre más uno busca colmarlos" (p. 265). Aunque aún no había entrado en contacto con prácticas pertenecientes al *Body Art* o el *BDSM* en relación con el corte, les agujas y la sangre, esta pieza resuena con *Acción sentimental: No hay rosas sin espinas* (1970) de Gina Pane (performer pionera del *Body Art* en los 70). En ella, Pane, con tal de mostrar el dolor que genera una ruptura*, se clavaba las espinas de una rosa, sublimando el dolor del alma a través del dolor físico mediante la autolesión invocando a la vez esta paradoja entre falta y exceso. Si en *An(/)Absence* el exceso tomaba forma de movimientos lentos y eróticos hasta el desbordamiento repentino, en Pane se convierte en espinas que perforan literalmente la piel. Ambas obras comparten una misma lógica: la herida emocional que deviene exceso corporal inasimilable para el sistema simbólico.



Figura 1: Fotograma de *An(/)Absence* de Tur (2020)

Véase Anexo 0. Fuente:

<https://vimeo.com/541237802?share=copy>

Figura 2: Gina Pane en *Acción sentimental: No hay rosas sin espinas* (1970). Fuente:

<https://historia-arte.com/obras/accion-sentimental>

Sin embargo, como advierte McRuer en la *Teoría Crip*,

"ni el género *en disputa* de Judith Butler ni la *capacidad en disputa* son suficientes por sí solos para desmontar completamente la *heterosexualidad obligatoria* o la *capacidad corporal obligatoria*. McRuer cita a la misma Butler reconociendo este límite: la "[...] *incapacidad de acercarse a la norma no es lo mismo que la subversión*

⁵ Para una explicación del uso de este término, véase Lepecki, quien aborda la capacidad de la coreografía para invocar presencias ausentes (Lepecki, 2006, p. 56).

de la norma. No hay ninguna promesa de que la interacción de las normas constitutivas vaya a propiciar la subversión (...)."

(2021, p. 52 como citado en Warner, 1999, pp. 168-169).

Así, mientras las prácticas performáticas feministas y queer abren espacios de resistencia, McRuer nos recuerda que la normatividad se reconfigura constantemente, absorbiendo incluso los gestos que pretenden desestabilizarla.

3.3. El exceso inasimilable y lo abyecto

La contemporaneidad se caracteriza por una saturación simbólica que desborda los marcos tradicionales de percepción y representación. María Torres (2012) diagnostica este fenómeno como una crisis del régimen posmoderno de la visión, dominado por imágenes que no solo se multiplican en cantidad y forma, sino también en lo (est)ético y lo discursivo (2012, p.48). Según la autora, este exceso no se limita al plano visual: es un exceso encarnado capaz de poner en jaque cualquier sistema de representación, de producir un colapso de los límites entre figura y fondo, sentido y ruido, presencia y ausencia. Se trata de una imagen tan desbordada que permite verlo todo, pero paradójicamente, también impide ver nada con claridad. Este delirio visual, contagioso y vertiginoso, acaba habitando lo que Torres (2012) denomina "arquitecturas abyectas del exceso", espacios simbólicos donde lo inasimilable emerge como forma de transgresión ilimitada.

En la danza contemporánea, este colapso no se da tanto en lo visual como en el ámbito del movimiento. Tal como plantea André Lepecki (2009), la danza occidental moderna se construyó en torno a un proyecto cinético alineado con la ontología de la modernidad: un cuerpo disciplinado –eficiente y capacitado– para ejecutar un movimiento continuo, transparente y productivo. El cuerpo, en este marco, se convierte en la encarnación de una subjetividad orientada al hacer sin pausa, a la motilidad sin fin, a una visibilidad sin opacidad. Así como el régimen visual descrito por Torres (2012) se agota en su propio exceso, la danza moderna se agota en el exceso cinético, en su rechazo a la quietud, al vacío, al no-hacer.

Frente a esa motricidad normativa, ciertas prácticas y coreografías contemporáneas proponen desbordamientos de la corporalidad hegemónica que - lejos de reafirmar las lógicas capitalista, heterosexual y capacitista - se desmarcan radicalmente de la capacidad corporal obligatoria cuestionando todo sistema de representación. Estos trabajos coreográficos no se limitan a cuestionar dicha normativa, sino que la transgreden desde lo radicalmente inasimilable, desde aquello que resiste toda codificación estable. Es el caso de *Self Unfinished* (1998) de Xavier Le Roy, obra en la que el cuerpo se presenta como un organismo en constante mutación, irreductible a una identidad fija o a una forma reconocible. En esta pieza, el cuerpo se pliega, se disloca, se reorganiza, rechazando toda inscripción narrativa o formal estable. Lepecki (2009) analiza este trabajo como una puesta en escena de un sujeto que

nunca puede completarse, no porque esté en falta, sino porque su inacabamiento es su condición constitutiva. El cuerpo, entonces, ya no es el soporte del yo, sino un espacio donde el yo se vuelve múltiple, discontinuo, inestable.



Figura 3: Xavier Le Roy en *Self Unfinished* (1998). Fotografía de Katrin Soft. Fuente: <https://peoplearedancing.wordpress.com/2014/03/01/xavier-le-ro-y-self-unfinished/>

Figura 4: *Jérôme Bel* (1995) de Jerôme Bel. Fotografía de Herman Sorgeloos. Fuente: <https://www.impulstanz.com/en/performances/pid1309/>

Este tipo de exceso corporal encuentra ecos en las prácticas performativas que exploran lo inasimilable como fuerza poética y política comentadas anteriormente. En *An(/)Absence* (Tur, 2021), la coreografía se vuelve vehículo para conjurar la ausencia mediante una lentitud erótica* que estira el tiempo y deshace la linealidad de la mirada. En los rituales de autolesión de Gina Pane, el cuerpo se hiere para hablar desde lo irrepresentable, inscribiendo la herida como signo abierto. En *Self Unfinished*, el exceso se expresa como metamorfosis incesante, un cuerpo que se transforma para no ser fijado. En todos estos casos, el cuerpo se convierte en el lugar donde se materializa lo que no puede ser plenamente representado ni absorbido: el dolor, el deseo, la ausencia, la animalidad, lo erótico.

Esta dimensión abyecta del cuerpo se vuelve explícita en la obra *Jérôme Bel* (1995) de Jerôme Bel, especialmente en el episodio comentado por Lepecki (2006, p. 104) en el que los bailarines Frédéric Seguette y Claire Haenni orinan en escena. Este acto presenta una interioridad corporal que la representación no puede del todo contener ni controlar. El gesto no busca escandalizar desde el exceso expresivo, sino desde la aparición de una dimensión orgánica, visceral, que interrumpe la codificación escénica. En este punto, el lenguaje —que domina y organiza la visibilidad en gran parte de la obra— se ve suspendido por la emergencia de lo corporal en su estado más crudo. Lepecki (2009) interpreta esta irrupción como una manifestación de lo que Georges Bataille denominaba “exceso inasimilable”: aquello que el cuerpo produce y que ninguna gramática simbólica puede neutralizar del todo.

Este gesto abre una fisura en la estructura semiótica de la performance. La orina, como fluido expulsado, señala una interioridad sin metáfora, un exceso que no representa sino que acontece. Lo escandaloso del acto no radica en su obscenidad, sino en su capacidad de suspender las leyes del signo, de interrumpir la economía del sentido y exponer una zona de lo real que desborda toda representación, lo abyecto. Es imposible entonces, no hablar de Bob Flanagan, el enfermo sadomasoquista –autonombrado– y su obra general en relación a los fluidos, la performance y lo inasimilable. En su pieza *El hombre visible* (1992) hecho a su imagen y semejanza como explica él mismo en *Sick: Bob Flanagan Supermasochist* (1997) un documental hecho por Kirby Dick sobre su vida y obra, esta pieza presenta su versión plástica de *El hombre visible* de Chuck Klosterman (2011). La escultura de un hombre transparente que expone sus experiencias y fantasías físicas y emocionales, en relación a su enfermedad: la fibrosis quística. Una enfermedad que –como él mismo explica en el documental– solo le permite “*toser y correrse*” como únicas acciones consistentes en su día a día y que le provoca grandes problemas digestivos. Por estas razones, su hombre visible expulsa mucosidad verde por la boca, heces por el ano, y una gran cantidad de esperma por el pene. Este último fluido, proyección fantasiosa del artista, pues debido a su condición, sus eyaculaciones eran más bien simbólicas.

McRuer siguiendo a Linda Kauffman en *Bad girls and sick boys* (1998) apunta que Flanagan, junto a otros artistas, “trabajan con fantasías que no han sido asimiladas por la cultura del consumo” (1998 p. 15) exponiendo que, eso no implica que no sean asimilables, sinó que se mantienen en la transgresión mediante lo contrahegemónico y lo abyecto precisamente por su capacidad crítica “consciente de la posibilidad perpetua (y disciplinante) de la asimilación” (McRuer, 20021, p. 254).

Lo abyecto, como lo describe Julia Kristeva en *Poderes de la perversión* (1980) es “aquel que perturba una identidad, un sistema, un orden. Aquello que no respeta los límites, los lugares, las reglas, la complicidad, lo ambiguo, lo mixto” (p. 11). Dicho con otras palabras, aquello que el ser, no puede terminar de asimilar, aunque a la vez, sea también constituyente de este. Como el exceso, “[...] la abyección misma es un mixto de juicio y de afecto, de condena y de efusión, de signos y de pulsiones.” (1980, p. 18). Claudia Mandel señala en *Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes contemporáneas* (2013) que “El concepto de lo abyecto como valor estético abarca obras que recurren a fluidos corporales o que aluden a ellos (p. 8). Así como lo hacen los bailarines en *Jerome Bel* (1995) y Flanagan con su *Hombre visible* (1997), Mandel propone a Priscila Monge con su performance *Pantalones para los días de regla* (1996) en la que salía a pasear por la calle con unos pantalones blancos manchados de sangre menstrual. De esta forma, Monge “[...]ejerce una acción política de resistencia a través de su propio cuerpo, permite que el tabú ancestral que pesa sobre las mujeres pueda ser deconstruido, revisado, visibilizado y cuestionado” (2013, p.11). Són entonces –en el contexto de las artes contemporáneas– estos proceso de deconstrucción del tabú, de la norma hegemónica y de la heterosexualidad capacitista los que

generan posicionamientos de resistencia y transgresión, ya sea desde el feminismo, lo queer, o la discapacidad mediante prácticas y exposiciones de lo abyecto.



Figura 5: Fotograma del documental *Sick: Bob Flanagan, Supermasochist* (1997), dirigido por Kirby Dick, donde aparece Flanagan junto a su pieza *Hombre visible* (1997). Fuente: Elaboración propia.



Figura 6: Priscila Monge en *Pantalones para los días de regla* (1996). Fuente: Mandel, C. (2013). *Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes contemporáneas*.

Estas performances, aunque subvirtiendo distintos régimenes interconectados –el heteropatriarcado, el género, el capacitismo, y el capitalismo– insisten en la visibilidad de lo que normalmente debe permanecer oculto: la orina, las heces, el moco, la sangre. No se trata de una estética del shock, sino de una política del umbral. En ellas, el cuerpo no solo expresa resistencia: la encarna en su forma más literal, en aquello que es corporalmente indeseable para el orden social. Lo abyecto, como territorio compartido, se convierte en motor para pensar una subjetividad encarnada en el desborde: incómoda, mojada, visible, irreductible. El exceso inasimilable, entonces, se vuelve un operador político y poético de lo abyecto. Ya no se trata de producir transgresiones ilimitadas sino de abrir espacio a lo que no puede ser absorbido, a lo que persiste fuera de toda captura simbólica. Lo abyecto, como exceso, no celebra el caos o el horror, sino que lo habita críticamente, como espacio de fuga y de resistencia. En ese sentido, lo abyecto e inasimilable por la cultura hegemónica no es un residuo del arte contemporáneo, sino una herramienta fundamental para pensar un cuerpo que insiste, que interrumpe, que produce otra forma de estar en el mundo.

3.4. Contraexceso: acto inmóvil, desaceleración y abyecto inasimilable

«*El lujo auténtico exige un completo desprecio de las riquezas, la adusta indiferencia de quien rehúsa el trabajo y hace de su vida, de una parte, un esplendor infinitamente ruinoso y, de otra parte, un insulto callado a la mentira laboriosa de los ricos. [...].»*

(Bataille, 1987, p.112)

Esta provocación de Bataille nos ofrece una clave para leer las estrategias corporales que se han desarrollado en esta investigación mediante la práctica de distintas disciplinas y técnicas que se expondrán en el punto 4.1.2 del apartado 4 donde se exponen las metodologías. Frente a los excesos hegemónicos del capitalismo neoliberal - la hiperproductividad, la aceleración, la sobresaturación estética y discursiva - este proyecto propone la encarnación de contraexcesos. En la investigación de *Sangrar es más fácil que llorar* ha devenido, y se ha definido el contraexceso como una estrategia performativa que mimica el proceso corporal de homeostasis. La homeostasis es el principio por el cual el cuerpo mantiene su equilibrio interno frente a cambios o agresiones externas. Cuando un sistema corporal sufre un exceso —de temperatura, toxinas, estímulos—, activa mecanismos de contraexceso (como sudar, vomitar, llorar, temblar) para restaurar ese equilibrio. El contraexceso performativo en el marco de esta investigación resulta en un conjunto de prácticas que generan una homeostasis performática del exceso cinético y visual hegemónicos mediante las estrategias clave de inmovilidad, desaceleración y aparición de lo abyecto inasimilable, construyendo así resistencias encarnadas.

3.4.1. Contraexcesos

i. Acto inmóvil como interrupción cinética

Como señala Lepecki, “el acto inmóvil rehace la posición del sujeto en relación con el movimiento y el paso del tiempo” (2009, p. 38). Esta afirmación encuentra su manifestación más radical en la protrusión cervical que motiva esta investigación: una condición que impone una *inmovilidad paradójica*, donde lo que el sistema médico diagnostica como limitación se transfigura en potencia coreopolítica. La lesión cervical, lejos de ser un mero impedimento, deviene estrategia de desobediencia cinética debido a los cambios cinéticos y de movilidad que requiere. Estos serán expuestos en el punto 4.1.2. del apartado 4. Siguiendo a Seremetakis (citada en Lepecki, 2009, p. 36), el acto inmóvil opera aquí como “interrupción corpórea de los flujos de imposición” —una pausa que no es pasividad, sino resistencia activa a los ritmos acelerados del capitalismo. Los ejercicios de rehabilitación, diseñados originalmente para restaurar la funcionalidad productiva del cuerpo, son reapropiados como partituras coreográficas que desestabilizan la lógica del movimiento perpetuo. Cada flexión pausada,

cada rotación suspendida, se convierte en un acto de desestabilización cinética, un rechazo a la máquina corporal eficiente que exige el neoliberalismo.

ii. Desaceleración

Siguiendo con Lepecki (2009, p. 116) la “desaceleración ontológica inicia un proyecto energético diferente, un nuevo régimen de atención, en cuanto que reconstruye la figura del danzante y su subjetividad en nuevas líneas de potencialidad para la ontología política de lo coreográfico en el momento del agotamiento último del movimiento.” Esta reorientación radical del tiempo y el movimiento resuena profundamente con la crítica de McRuer (2021) al *sistema de capacidad obligatoria* - ese régimen que, en colusión con la heterosexualidad normativa, produce cuerpos discapacitados como exterior constitutivo de la eficiencia neoliberal.

Frente a esta maquinaria de exclusión, la desaceleración emerge no como simple lentitud, sino como herramienta de reorganización temporal que Lepecki describe como “otra organización del tiempo” (2009, p. 47).

iii. Abyecto inasimilable

Mientras el capitalismo neoliberal convierte los cuerpos en imágenes consumibles, lo abyecto (sangre, saliva, fluidos) desordena la economía visual. Como en *Jérôme Bel* (1995), el *Hombre Invisible* (1991) y *Pantalones para los días de regla* (1996), donde los fluidos corporales en escena interrumpen la representación, el cuerpo abyecto acontece en un exceso que, como señala Bataille, “no puede ser absorbido por el sistema de lo útil” (1987, p. 112). Lo abyecto encarna la materialidad crip que McRuer (2021) vincula al sistema de capacidad corporal obligatoria que mediante la encarnación contraexcesiva desvela la ficción de la autosuficiencia.

El contraexceso radicaliza la idea del “insulto callado a la mentira laboriosa de los ricos” de Bataille mediante el acto inmóvil, la desaceleración y lo abyecto desde un cuerpo que no busca ser “productivo” o “representado” según los términos del sistema capitalista neoliberal. Al contrario, su potencia reside al negarse a ser capitalizado, al mantenerse en los límites de lo representable, estos gestos exponen las fallas del sistema desde su propia imposibilidad de ser integrados. En esta paradoja - ser visibles en su rechazo a la visibilidad hegemónica - encontramos la posibilidad de una política corporal del exceso otra. Una política de contraexcesos.

3.5. Coreografías visuales y el desenfoque.

La saturación de imágenes en la contemporaneidad genera una paradoja fundamental: cuanto más se muestra, menos se revela. Como señala María Torres, habitamos un régimen escópico hiperproductivo que produce "una imagen delirante y contagiosa en la que podemos verlo todo y al mismo tiempo no ver nada" (2012, p. 48). Frente a esta crisis de lo visible, la videoperformance en esta investigación se materializó como herramienta capaz de construir contraexcesos visuales mediante la manipulación de la imagen que pueden subvertir y desbordar los regímenes y representaciones de visualidad ocularcentrista.

En *A Study in Choreography for Camera* (1945), Maya Deren fusiona danza y cine, transformando el movimiento en un lenguaje visual poético mediante lo que en aspectos técnicos de producción de imagen se llama la coreografía de la cámara. Mediante cortes y ángulos innovadores, Deren fragmenta y recomponen el espacio, desafiando las nociones tradicionales del tiempo y la perspectiva. En la pieza, el bailarín Talley Beatty se mueve entre distintos entornos que, manipulados por la edición digital, generan una coreografía que existe sólo a través del ojo de la cámara. Deren estaba profundamente interesada en las posibilidades de la creación cinematográfica para manipular el movimiento, el tiempo y el espacio. En *Cinematography: the creative use of reality* (1960) Deren explica que no tenía interés en el realismo, sino en cómo tomar elementos de nuestra realidad cotidiana y manipularlas con el fin de crear otras realidades posibles que sólo fueran posibles a través de la cámara. El cuerpo en movimiento se emancipa así de los códigos cinematográficos convencionales para crear nuevas sintaxis audiovisuales.

Un ejemplo que se desarrolla sobre el legado de Deren y que sirve de inspiración por oposición a la videoperformance presentada es *Rosas danst Rosas* (1997) del cineasta Thierry De Mey. El registro coreográfico de la pieza de Anne Teresa De Keersmaeker una pieza icónica de la videodanza contemporánea donde la cámara reescribe la coreografía mediante el uso de angulaciones de la cámara que tensionan la imagen (picados, contrapicados), planos detalle y primeros planos de articulaciones corporales, picados extremos, primeros planos de articulaciones), uso del montaje a ritmo acelerado y/o empleando el recurso de la repetición de manera obsesiva para transformar el ritmo en texto visual. De esta forma, tal y como empezó a hacer Deren, la cámara ya no es testigo, sino cómplice coreográfico que amplifica la potencia política del cuerpo mediante la manipulación de la visualidad, fragmentando y expandiendo el cuerpo. La pieza presenta mujeres en un espacio industrial vacío que generan movimientos repetitivos y acumulativos, creando una partitura física de extrema precisión rítmica de gestos cotidianos. El lenguaje audiovisual que se genera refleja el exceso cinético de la modernidad (Lepecki, 2009) definido anteriormente, en su estado más puro.



Figuras 7 y 8: Talley Beatty en *A Study in Choreography for Camera* (1945) de Maya Deren

Fuente: https://www.imdb.com/title/tt0124148/?ref_=mv_close

El régimen visual hegemónico europeo se construye bajo lo que John Berger llamó "la tiranía de la perspectiva renacentista" en la serie de televisión *Ways of seeing* (1972). En relación, *La invención de las mujeres* (1997) de Oyeronké Oyewùmí, revela cómo el ocularcentrismo occidental no es simplemente un modo de ver, sino un sistema de poder colonial que ha impuesto una jerarquía sensorial donde la visión domina sobre otros modos de conocimiento. Este régimen visual, como señala la autora nigeriana, está íntimamente ligado a la construcción de categorías opresivas como género, raza y capacidad.

El desenfoque, o la imagen borrosa, opera aquí como una herramienta contravisual que desestabiliza el ocularcentrismo europeo mediante la desestabilización de la imagen nítida y clara, así, se convierte en una imagen otra, una imagen abyecta de aquello que excede los límites de lo representable. Como señala Irene (2012, p. 58) siguiendo a Barthes en su lectura de *Historia del ojo* de Bataille (1928), existe en este gesto una "degradación del ojo" que no es mera negación, sino apertura a una experiencia sensorial liminal donde lo abyecto —aquello que repele y atrae simultáneamente— irrumpen en el campo visual. El desenfoque, al corroer la nitidez, no sólo desactiva la mirada racional, sino que convoca una presencia fantasmal, como lo hace la coreografía, un cuerpo que se resiste a ser fijado y que se presenta como accesible desde otros sentidos como lo háptico o lo auditivo.

Hito Steyerl, en *En defensa de la imagen pobre* (2022), vincula esta estética de lo borroso con la condición marginal de las imágenes degradadas, que al ser "ilícitas" o "pobres" escapan a los circuitos de validación institucional. Pero más allá de su estatuto político, estas imágenes encarnan también una materialidad abyecta: su baja resolución, sus artefactos digitales y sus imperfecciones técnicas funcionan como residuos del sistema visual, restos que el orden escópico dominante intenta descartar. Como señala Steyerl (2022, p. 40), "su precariedad

técnica da fe de su reapropiación y circulación alternativa", pero también de su capacidad para evocar lo informe, lo que no debe ser visto y, sin embargo, persiste.



Figuras 9 y 10: *Rosas dnast rosas* (1997) de Thierry de May [Coreografía de Ana Teresa De Keersmaker]

Fuente: <https://www.rosas.be/en/publications/431-rosas-danst-rosas>

Biblioteca

4. METODOLOGÍA APLICADA Y PROCESO DE PRODUCCIÓN

«La palabra clave es «experimentación», como condición fundamental para alcanzar «otras posibilidades contemporáneas» que revelen el cuerpo como «organismo, historia y sujeto de enunciación», al mismo tiempo que revelan esos modos de sometimiento hegemónico que «nos roban el cuerpo para fabricar organismos susceptibles de oposición,» (Lepecki, 2009, p.78)

Las metodologías que conforman *Sangrar es más fácil que llorar* siguen una lógica autoetnográfica, donde mi cuerpo lesionado se convierte simultáneamente en sujeto, objeto y medio de investigación crítica a través de las prácticas de movimiento de mi cotidianidad. Al situar mi experiencia en relación con el exceso como eje central, me ubico en el campo de los conocimientos situados y encarnados para producir un cuerpo actor y agente (Haraway, 1995). Parto de un cuerpo que no aspira a generar una verdad única, fija ni universal, sino que enmarca la investigación desde la exposición misma, asumiendo la tensión implícita de lo autoetnográfico: exponerse, vulnerabilizarse. Sin embargo, este enfoque confía en el reasignamiento de la mirada: un movimiento de dentro-afuera y de afuera-adentro, no como retrato psicológico, sino como reflejo de mi mundo social.

Hablo de metodologías en plural debido al carácter híbrido y liminal de las disciplinas, métodos y prácticas exploradas —y acuerpadas— que construyen esta investigación como un proceso liminal, fragmentario y acumulativo, pero sobre todo, como una transgresión ilimitada de las dicotomías cartesianas entre mente y cuerpo, teoría y práctica, investigación y creación, pensamiento y acción, deber y sentir, del yo y el otro.

Las estrategias de contraexceso –el acto inmóvil, la desaceleración, lo abyecto inasimilable – se convierten en una pulsión metodológica que en lugar de enunciar una forma concreta permiten “vivir dentro de límites y contradicciones” (Haraway, 1998, p.196). El deseo de ser inefficientes bajo los mandatos de la capacidad corporal obligatoria y las normas hegemónicas de producción capitalista y neoliberal, ya sea desde la danza, la performance o el audiovisual, generan aquí lo que McRuer define como una *des-composición crítica* (2009, p. 209-211). De esta forma se genera “una red universal de conexiones” (Haraway, 1998, p. 187) que interconecta práctica y sentipensares, alejándonos de los mandatos obligatorios y “dirigiéndonos hacia el proceso de composición [y] hacia los cuerpos compositivos –las corporrealidades alternativas y múltiples– que continuamente garantizan que las cosas puedan ser de otra manera.” (McRuer, 2009, p. 209).

Las metodologías a continuación se articulan a través de dos fases metodológicas, aunque es necesario destacar la ficción fijatoria de estas fases como consecutivas e independientes, ya que estas se han contaminado y retroalimentado en un proceso rizomático que ha sido dividido para facilitar su entendimiento. Una primera fase de preproducción donde el cuerpo lesionado deviene archivo teórico-práctico mediante la conformación de la conceptualización y marco teórico de la investigación; las estrategias contraexcesivas aplicadas a prácticas abyectas de mi cotidianidad con las que se han relacionado teoría y práctica; y los imaginarios a priori del devenir de la pieza. Y luego, una segunda fase de producción audiovisual que performatiza el acto inmóvil, la desaceleración, lo abyecto inasimilable y las contravisualidades mediante lo coreográfico de la cámara como acto político en la realización (grabación y edición) de la videoperformance en la que se materializa esta investigación.

4.1. Primera fase: Preproducción

La preproducción, como señalé anteriormente, consta de la conceptualización y desarrollo de un marco teórico que entra en diálogo con mi experiencia y con las prácticas que conforman mi cotidianidad del último año, y finalmente, los imaginarios a priori con los que se proyectó esta investigación.

4.1.1. Conceptualización y marco teórico.

La revisión de estudios críticos sobre danza y performance, así como textos filosófico-teóricos sobre el exceso, lo abyecto, y su relación con el ser y la sociedad —principalmente desde perspectivas europeas, contexto que habito— ha sido clave para legitimar lo que denomino mi apofenia temática. Las conceptualizaciones y presentaciones del exceso expuestas anteriormente, y las que no he sabido materializar en este proyecto, se han vuelto una lente, una obsesión estetizada y discursiva gracias a estas lecturas. Las metodologías que se desarrollan a continuación no responden a un orden lógico, sino a un movimiento errático: de texto en referencia, de referencia a autor, de autor a concepto, y de concepto a práctica y vuelta a empezar, del revés, en diagonal e improvisando. Esta acumulación infinita textual, a la vez que ser obstáculo frustrante de foco y sintetización, ha sido cuna y abrazo para procesar, situar y acuerpar mi propia relación con los excesos mediante la comprensión de los procesos culturales, filosóficos y sociales que los construyen.

4.1.2. Prácticas abyectas

Este punto se configura como un archivo de las distintas prácticas que conforman mi cotidianidad: Estas son fundamentales debido a la disposición metodológica de cada una de ellas en relación con las estrategias contraexcesivas. No se trata de una colección sistemática, sino de una acumulación caótica que deviene por necesidad y por deseo en mi día a día en relación con las prácticas de movimiento y performáticas. Cada elemento se incorpora no por su funcionalidad, sino por su potencialidad afectiva y su capacidad de invocar lo excesivo como estrategia por oposición a los excesos hegemónicos impuestos en lo coreográfico. La desaceleración impuesta por la lesión, así como la resonancia y conexiones de esta en la práctica de BW y PE, sabotean los ritmos acelerados del capitalismo. Como señala Lepecki (2009), "la lentitud no es falta de velocidad, sino otra organización del tiempo" – . En el acercamiento a las prácticas expuestas a continuación, se prioriza la recuperación —marcada por el ritmo del cuerpo— y la previsión de reducción de daños sobre la producción y la lesión crónica. Estas prácticas —algunas efímeras, otras repetitivas, algunas placenteras, otras incómodas— conforman una cartografía de mi experiencia del exceso como estrategia de resistencia en lo cotidiano. En ellas se explora el cuerpo en sus límites: lesión, inmovilidad, lentitud, dolor, resistencia y goce*. La evolución de estas prácticas desde el inicio de la lesión hasta la práctica actual revelan una constante: el cuerpo como territorio de lo inacabado, lo excesivo, lo abyecto y lo mutable. Como vimos en la sección 3.1, el cuerpo ha sido históricamente un territorio de resistencia. Esta genealogía nos sitúa ante una paradoja: mientras el capitalismo neoliberal exige cuerpos en perpetuo movimiento, ciertas prácticas nos encuentran en la quietud, la desaceleración y en lo abyecto una potencia crítica.

Recuperación cervical:

Debido a la lesión y a la necesidad de revertir los excesos que la generan la recuperación física de las tres protusiones ha requerido (y sigue requiriendo, pues es un proceso lentísimo) de tres acciones:

1. **Ejercicios de rehabilitación física** con tal de movilizar y fortalecer la zona cervical a la vez que reconocer, activar (mediante movilización y fortalecimiento) sistemas físicos de soporte como son las escápulas, el diafragma y el tríceps para liberar y compensar el sobreesfuerzo y desgaste de los hombros, el trapecio y la cervical. Simultáneamente, integración de estiramientos de los nervios radial y cubital, así como de extensión de pectoral y del esternocleidomastoideo. La protrusión cervical y su tratamiento revelan la vulnerabilidad corporal que el sistema productivo neoliberal intenta invisibilizar (cuerpos enfermos, lentos).
2. **Disminución o parada** (aunque sea temporal) de actividades que requieren un nivel de fuerza y estrés que fácilmente activen la respuesta de contractura lesiva que pueda empeorar las protrusiones. Debido a las tres protrusiones, se ha sucedido la renuncia al trabajo de guardias de noche en un piso tutelado de personas con diversidad física y neurológica con muy poca autonomía que implicaba cargar peso y bastante estrés emocional, la renuncia a prácticas deportivas como el levantamiento de pesas y el pole dance sport debido a las acciones nocivas de tracción de brazos para la recuperación de la lesión y adaptar una política de estiramientos y movimientos flexibles, lentos y pausados que ha constituido un acto inmóvil de resistencia abyecto: rechazando los mandatos de hiperproductividad, reconociendo un cuerpo que es más allá del trabajo y lo que puede.
3. **Cambio de perspectiva:** de la rigidez a la flexibilidad, de la compresión a la distensión, de la fuerza bruta a la canalización. Los mismos ejercicios que reparan (fortalecimiento cervical) también exhiben el cuerpo dañado, recordando que la cura y el dolor coexisten. Esta ambivalencia es clave en los excesos y lo abyecto, encarnando la lógica del *pharmakon*: los estiramientos son a la vez terapia y performance de la fragilidad, las protrusiones son a la vez, efecto del colapso sistémico neoliberal y resistencia del mismo.



Figura 11: Ejercicios de movilización y fortalecimiento de la cervical facilitado por el curso de rehabilitación cervical del Hospital Dos de Maig. (2025).

Body Weather:

En mi práctica, el acercamiento al *Body Weather* surgió de manera incidental: primero a través de algunos talleres en *La Turbo* —espacio de entrenamiento y creación dirigido por Miquel Barcelona— en 2024 y luego en sesiones de estudio compartidas con Blanca San Miguel, artista con formación en esta técnica a través del trabajo con Andrés Corchero, este 2025. A partir de estos encuentros, el *Body Weather* se fue consolidando como un canal de trabajo: una práctica que, sin volverse propia, se integró como dispositivo de percepción y como estrategia corporal en esta investigación.

En este proyecto, el BW se incorpora como una metodología de exploración de la encarnación profunda, donde la atención plena al movimiento, al peso, a la respiración y al espacio permite habitar el presente con radical sensibilidad. Practicar BW en relación al exceso significa explorar y cultivar una relación íntima con la escucha, la observación, la inmovilidad, el dolor y otras acciones y sensaciones o emociones: no para ser eliminados, sino para habitarlos, sostenerlos y transformarlos.

Las prácticas de esta disciplina que más han dialogado con la investigación han sido:

1. **Stop motion⁶:** Práctica de llenar y vaciar el cuerpo. Se impone la pausa del movimiento, por dirección exterior o decisión propia, se vacía el movimiento de intención y luego se retoma el gesto en movimiento. De esa forma se subvierte la narrativa cinética lineal. Un descubrimiento interesante con Blanca fué que para vaciar el cuerpo, hace falta vaciar la mirada, y que al suceder ese vacío, muchas veces, desenfocamos la mirada, no desde la disociación visual sino desde un estado distinto y consciente de ver y habitar.
2. **El sol y la luna:** Simultáneamente, abrir una mano a la vez que la otra se cierra. En el transcurso de 5 minutos. Sin reloj para calcular el tiempo, solo percepción de este. Es curioso cómo a veces la idea de hacer un movimiento pequeño en una duración de tiempo que nos parece ‘larga’ genera una dilatación del tiempo debido a la intuición de la dificultad de una tarea. Lo difícil en esta práctica no era la lentitud de la acción, pues habitualmente la realizo con el doble de tiempo del propuesta debido a la desorientación temporal al poner el foco en lo micro. Lo más complicado es la continuidad del movimiento, de la expansión y contracción como acciones contrarias simultáneas.
3. **Ser humo:** Cruzar una sala entera imaginando que hay cortinas de humo a cada medio metro y que no puedes destorbarlas, romperlas, etc. Debes convertirte en humo. Ser humo no implica volverse pesado. La lentitud que adoptaba en los inicios de esta práctica para ‘volverme humo’ me conectaban con el peso, con la gravedad. Sentía que caía hacia abajo. Pero el peso no es constitutivo ni de la lentitud di del estado de ‘humo’. Liberar el peso es importante, porque el humo no pesa. Ser humo para mi se convirtió en una práctica de expansión y reorganización constante hiperconsciente, parecida a las prácticas de cámara lenta, pero distinta, pues siendo humo, el cuerpo deja de sentirse y devendir desde el imaginario anatómicamente humano, generando formas otras de andar, desplazarse o moverse. Formas de andar que no son propias, como si nunca las hubiéramos habitado antes, pero en nuestro cuerpo.
4. **Dejar hablar el dolor:** Ejercicio de inmovilidad. Estar entre 10 y 15 minutos en una postura sin moverse y escuchar: ¿qué dice el cuerpo? ¿qué le sucede? Esta práctica es similar, aunque más radical en mi opinión, que la Small Dance de Steve Paxton. Si bien en Small Dance se reconocen y se pone atención en los micromovimientos para mantenerse de pie contra la gravedad, la práctica completamente inmóvil del Body Weather somete el cuerpo a una resistencia activa

⁶ Véase el recopilatorio de una práctica de Stop Motion con Blanca en el Institut del Teatre el 25/03/2025 en el Anexo 2.

y pasiva a la vez en la que la mente entra en un estado de hyperconsciencia de las tensiones, sobrecargas y distensiones que el cuerpo sentipensante va generando para no moverse.



Figura 11 y 12: Fotogramas de la práctica de Stop Motion con Blanca en el Institut del Teatre (25 de marzo de 2025). Véase Anexo 1. Fuente: Elaboración propia.

Pole Exotic:

Debido a la protrusión cervical, la práctica de pole sport en mi cotidianidad fue reducida a cero. Ha sido de forma gradual en el último cuarto de año de rehabilitación que he podido reintegrar esta práctica en la disciplina erótica a mi cotidianidad mensual. Que no semanal o diaria. A raíz de la lesión pues, la práctica de PE (que también puede contener acrobacias y trucos físicamente demandantes) de los últimos meses se ha visto afectada por un giro de foco: en el no espectáculo técnico sinó en habitar la sensualidad y la intimidad que generan la lentitud y la pausa. Gracias a los talleres de Legalgue y La Mero (pole dancers) en Pole Animals (escuela en Barcelona), así como discursos respecto lo político y estratégico de la lentitud y la pausa como generadores de tensión y estiramiento del tiempo en ámbitos profesionales de entretenimiento erótico, mi práctica de pole ha reconocido una razón de ser y una validez más allá del virtuosismo físico alineado con la hipermotilidad.*

Sangría:

La práctica de la sangría llegó a mi gracias a Bella Simone (performer y practicante de BDSM), quien me ha compartido los conocimientos, ha acompañado el aprendizaje de la autoextracción de sangre⁷, y que, finalmente el día de la grabación me abre las dos vías para generar la sangría. El deseo de generar algún proyecto con Simone existía desde hacía tiempo. Habíamos hecho prácticas en relación a la sangre juntas algunas veces, pero había una pregunta, una pregunta que formuló Simone un día de exploraciones, que a mi me paralizó en tanto a la creación mediante esas prácticas: ¿Bajo qué contexto está justificado sacarse

⁷ Véase el video de la primera sangría practicada con Simone y de la escritura en formato de diario del 29/05/2025 en el Anexo 3.

sangre? En el contexto de esta investigación-creación la práctica por un lado, se plantea como una analogía directa con mi propia protrusión cervical, esa fuga corporal que evidencia un exceso que el cuerpo ya no puede sostener ni contener; por otro, funciona como crítica a una contemporaneidad anestesiada, en la que el cuerpo no encuentra tiempo ni espacio para llorar ni dolerse, y donde lo emocional y lo físico se acumulan hasta somatizar en forma de lesión o colapso. Sangrar aquí no es una metáfora, sino una estrategia de visibilización de lo que suele mantenerse oculto, negado, desplazado: lo abyecto. Sangrar se convierte entonces en una forma estética y política: un gesto que genera un exceso inasimilable de lo real, del cuerpo que no se puede contener ni totalizar, de aquello que ofende y captiva a la vez.

Saliva:

La práctica de *Saliva* (Tur, 2025) es una videoperformance que sucede en el proceso de investigación artística de *Sangrar es más fácil que llorar* aquí presentada pero no incluida en la videoperformance. *Saliva* explora la dimensión política del fluido bucal como elemento abyecto. La saliva, al derramarse fuera de los límites del cuerpo, interrumpe la ilusión de contención y control higiénico. En esta pieza, el goce sexual asociado al facefucking —mediante falos de carne o de plástico— es desplazado hacia un territorio performativo donde el falo desaparece y es sustituido por el texto (discurso), la respiración (ontológico) y la suspensión voluntaria de la deglución (capacitismo). La saliva, entonces, deja de ser un mero residuo para convertirse en lenguaje. El no tragar deviene resistencia: una negativa corporal a interiorizar lo que se espera, una metáfora de crítica al capacitismo, al higienismo normativo y al mandato de lo contenible. El exceso ya no solo es placer, sino producción de sentido: visible, escurridizo, imposible de absorber.⁸

⁸ Véase el video de *Saliva* (Tur, 23/05/2025) en el Anexo 4.



Figura 13: Fotograma de la primera práctica de sangría con Simone 29/05/25. Véase Anexo 3. Fuente: Elaboración propia.

Figura 13: Fotograma de Tur en Saliva 23/05/2025. Véase Anexo 3. Fuente: Elaboración propia.

4.1.3. Imaginarios a priori

Los imaginarios a priori que se exponen a continuación són aquellos elementos (coreografía, espacio de grabación, intuiciones) y recursos que se prepararon.

La sucesión de gestos, o la coreografía que se diseñó para el día de la grabación se articula mediante una improvisación de los ejercicios de rehabilitación cervical que llevo un año haciendo. A través de una disociación de los gestos de la repetición mecánica de cada ejercicio (flexionar la cabeza arriba y abajo, rotar la cabeza hacia la derecha o la izquierda, estirar el nervio radial, el trapecio, etc) se generó una lista de movimientos, una partitura. Los ensayos consistían en distintas improvisaciones y manipulaciones de la partitura siguiendo distintas formas de organización, algunas más abiertas y otras menos: por acumulación (gesto 1, gesto 1+2, gesto 1+2+3), por repeticiones mecánicas numéricas de cada gesto de la lista, o por decisiones de composición instantánea respecto la repetición, la dinámica y la intención del gesto. Así, mediante la práctica improvisada de la partitura de gestos establecidos en la lista se desplaza el foco de lo funcional y rehabilitador a través de juegos y tareas en las que la desaceleración y el acto inmóvil invocan otras percepciones y encarnaciones de las posibilidades del cuerpo, el tiempo y el espacio. Así se conformaba una tensión entre el deber y el placer, lo funcional (rehabilitatorio, normativo, público) y lo que excede (goce, transgresión, intimidad*). Esta partitura además sería grabada en dos planos físicos distintos: una silla, que desde lo simbólico sigue la lógica del *pharmakon* que contamina todo, un mueble que representa tanto la disciplina como el descanso del cuerpo (Kafer, 2013) ; y el suelo, invocando la política del suelo de Paul Carter expuesta en Lepecki (2009). Frente a la visión estática del territorio como mero soporte físico, Carter propone entenderlo como un texto en constante reescritura, donde se superponen huellas de movimientos, encuentros y

conflictos (migraciones, ceremonias, desplazamientos). Así se presenta el uso del suelo como el espacio de otra corporalidad desalineada con aquella de la verticalidad y lo disciplinario.

La acción es grabada en dos espacios. Un exterior: el atrio que conecta La Escocesa (centro público de residencias artísticas y de producción de arte contemporáneo) con el Ritmo de la vida (espacio ocupado que contiene un escenario a pie de público en un espacio diáfano con bar, sillones y materiales de distintas personas que habitan el espacio); y un interior, el escenario del Ritmo (abreviatura del nombre del espacio). El motivo de grabar en un interior y luego en un exterior contiene una analogía de lo íntimo y lo público, un intento de transgresión de lo que se puede y debe mostrar, y lo que no, que será expuesto en el subapartado 5.3.



Figura 14: David Cortés en *El ritmo de la vida*, 2025.
Fuente: Elaboración propia.



Figura 15: Exterior de la Escocesa, 2025. Fuente:
Elaboración propia.

En el estado de investigación y exploración de las posibilidades de lo coreográfico había también una fuerte influencia de *Rosas danst Rosas* (De Mey, 1997), tanto del movimiento coreográfico del cuerpo, como del lenguaje audiovisual que se presenta. Fue mediante la observación y exploración de la pregunta respecto las posibilidades de presentar el exceso sin excesar al receptor que me di cuenta de que lo que el cuerpo, la coreografía y el discurso estético y político en resonancia con la conceptualización y marco teórico de la investigación-creación invocaban la lentitud en todos los planos y ritmos posibles de la confección de la videoperformance. La partitura gestual debía ser realizada en bucles de distintos ritmos improvisatorios en relación al goce* en el estiramiento (que es un micromovimiento) cuestionando las imposiciones del ritmo productivo. A la vez, la grabación del cuerpo en movimiento debía realizarse varias veces desde distintos planos con tal de presentar la fragmentación del cuerpo y la repetición, lo cíclico del cuerpo. La decisión de usar distintos planos (general [PG], medio [PM] y detalle [PD]) respondía a ese deseo de

contraponer en escena la quietud del plano fijo interrumpida por el cuerpo que genera puntos de fuga y dinámicas desaceleradas y distendidas en las escenas y la invocación de la imagen pobre (Steyerl, 2022) mediante el uso de la cámara en mano con planos detalle improvisados el mismo día de la grabación. De esta forma, el mismo acto de producción de la videoperformance tendría también una vertiente performática de toma de decisiones y hazar motivadas por el momento presente, el contexto y las relaciones que en él se dieran. A la vez, el uso del plano detalle muy cerrado en movimiento, junto al desenfoque y la edición digital posterior, buscarían desarticular el ocularcentrismo y el régimen de visualidad coreografiando la mirada para subvertir el régimen escópico neoliberal.

Equipo humano:

- Fernanda Errada (Feña) como camarógrafo y ayudante/colaboradora en el tratamiento de la imagen y conocimiento técnico del lenguaje audiovisual.
- Bella Simone como asistente para la realización de la sangría.
- David Cortés como facilitador del espacio del Ritmo.

Listado de material a emplear para la grabación:

- Audiovisual: Canon 70D y Lentes de 50 mm y 18–135 mm. (de Feña), trípode (de Gonzalo Dalga) y Tascam (de Valentina León)
- Médico: Desinfectante, papel film, esparadrapo, gasas esterilizadas, catéteres, jeringas y un recipiente de residuos sanitarios Tipo III (de Simone)
- Vestuario: Corsé, culotte y tacones (de Tur)
- Otros: Plástico protector (3x3m comprado) y silla (del Ritmo)

4.2. Segunda fase: Producción

La segunda fase metodológica corresponde al proceso de producción de la videoperformance *Sangrar es más fácil que llorar*, el rodaje y la edición digital. Este proceso se configuró como una extensión de la investigación desde la práctica situada y autoetnográfica, donde las decisiones coreográficas, visuales y técnicas no sólo respondieron a una planificación previa, sino también al devenir afectivo, corporal, colaborativo e improvisatorio del propio rodaje. La producción devino así espacio de enunciación y resistencia, en el que lo técnico y lo político, lo íntimo y lo colectivo, se entramaron en un mismo gesto.

4.2.1. Aproximación metodológica a la producción

La producción fue concebida como parte integral del proceso metodológico, en la que se performatizaron las hipótesis conceptuales sobre la posibilidad de habitar el exceso sin excesarse y las prácticas abyectas exploradas en la fase de preproducción (rehabilitación, BW, PE y sangría). La jornada de rodaje se abordó desde una lógica procesual, en la que la planificación (storyboard, partitura de movimiento, disposición del espacio y del equipo) se articuló con una apertura al azar performático, al afecto compartido y al error como fuente de sentido y apertura de posibilidades.

Desde una perspectiva técnica, se tomaron decisiones clave que respondieron tanto a criterios estéticos como políticos. Entre ellas, la elección de una luz extremadamente fría (2000–2500k) como estrategia de visibilidad para el cuerpo abyecto que intensifica la relación visual con el rojo de la sangre.

La cámara, como propone Deren, fue coreografiada como un cuerpo más, no solo registrando sino componiendo. Se utilizaron planos fijos y generales para situar el cuerpo en relación con los espacios (interior y exterior), así como planos medios y detalles en cámara en mano, generando fragmentación y desenfoque. Estas decisiones respondieron a estrategias de contravisualidad, que subvierten el régimen ocularcéntrico y escópico neoliberal como se ha explicado en el punto 3.5. Se puede consultar la ficha técnica detallada en el Anexo 5.

4.2.2. Registro procesual de la jornada

El rodaje se desarrolló el 30 de julio de 2024 y comenzó a las 8 a. m. en El Ritmo de la vida (el Ritmo). Se utilizó una cámara Canon 70D con lentes de 50 mm y 18–135 mm, combinando trípode y cámara en mano para alternar entre planos fijos y estables, y fragmentados y desenfocados. Las tomas se organizaron en dos espacios:

- **Exterior:** Espacio fuera de La Escocesa, centro institucional de creación artística pública.
- **Interior:** Escenario de El Ritmo, espacio autónomo de creación y experimentación.

Esta elección espacial respondió a una lógica simbólica: el exterior como lo público y lo institucional; el interior como lo íntimo, lo desbordado y lo colectivo. En términos visuales, esta diferencia se reflejó en la composición del plano: en el exterior, el cuerpo aparece desplazado, descentrado y pequeño; en el interior, ocupa el centro, se impone.



Figura 16: PG con trípode del exterior de la Escocesa. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.



Figura 17: PG con trípode del interior de El ritmo de la vida. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

A lo largo de la jornada se registraron distintas tomas de la coreografía –que se genera mediante los ejercicios de rehabilitación cervical transformados en una partitura de movimiento– en el interior, actos inmóviles y de desaceleración en el exterior, encarnando ejercicios del BW como el *stop motion* y *dejar hablar el dolor*, y la sangría. Prácticas abyectas que forman parte de la investigación y que cristalizan los contraexcesos desde la corporrealidad en la videoperformance. Se grabaron múltiples versiones de la coreografía desde diferentes ángulos y distancias: plano general frontal, diagonal, medio y detalle con cámara en mano y con trípode, oscilando entre la imagen nítida y el desenfoque. Esta multiplicidad buscaba producir una imagen fragmentada y repetitiva del cuerpo, potenciando su cualidad inacabada, vulnerable y transformable. La sangre, mediante una práctica de sangría asistida por Bella Simone, previamente ensayada, requirió una preparación médica rigurosa y fue tratada con el mismo rigor técnico y conceptual que el resto del proceso.

La realización de la sangría requiere primero de la esterilización de una mesita recubriendola de papel film y la preparación de todos los materiales que se usarán, así como dejar el envoltorio de las agujas y las jeringas que se usarán abierto con tal de evitar la contaminación cruzada y el recipiente de residuos sanitarios de tipo III al alcance. Seguidamente se aplica un torniquete de goma elástica a medio bíceps y se desinfecta la zona que se va a abrir mediante punción. Seguidamente, la persona operante, Simone en este caso, que se habrá puesto guantes después de esterilizar la mesita, procederá a coger las agujas y realizar la punción con el catéter. Una vez abierta la vía, la sangre empezará a brotar desenfrenadamente. Es por eso que para el procedimiento de la pieza hubo que utilizar jeringuillas con suero para detener el sangrado, poder pinchar el otro brazo e ir al espacio exterior de la grabación. El procedimiento de punción se puede ver en el Anexo 6.



Figura 18: PD con cámara en mano de la preparación para la sangría en el Ritmo. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.



Figura 19: PD con cámara en mano de la preparación para la sangría en el set. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

4.2.4. Reflexiones desde la edición

El montaje se realizó con iMovie, en un proceso semi intuitivo condicionado por los conocimientos técnicos disponibles reforzando la ética amateur del proyecto. Esta limitación no fue un obstáculo, sino que devino en una estrategia de sinceridad estética y discursiva en compromiso con el objetivo contraexcesado de la creación. En este caso, mi ser amateur, como decía Deren, me atribuyó la libertad. Durante la edición se confirmó que el referente inicial (*Rosas Danst Rosas* de Thierry De Mey) era estéticamente contradictorio con el ritmo y el discurso que el proyecto encarnaba. La pieza fue montada desde la desaceleración coreográfica generada por planos lentos y largos que se repiten como archivos de memoria corporal. Cada plano fue elegido por su duración, su tempo y su capacidad de sostener la suspensión, la espera, el acto inmóvil literal y el de la repetición. El uso del desenfoque, la repetición, el plano detalle y la inmovilidad fueron llevados al máximo para invocar otras formas de mirar, de ver y de sentir un cuerpo contraexcesado. Así, la edición misma se convirtió en acto coreográfico: una práctica de composición que prolonga la lógica performativa del rodaje.



Figura 20: PD con cámara en mano de Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.



Figura 21: PD con cámara en mano de Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

5. ANÁLISIS DE LA VIDEO PERFORMANCE

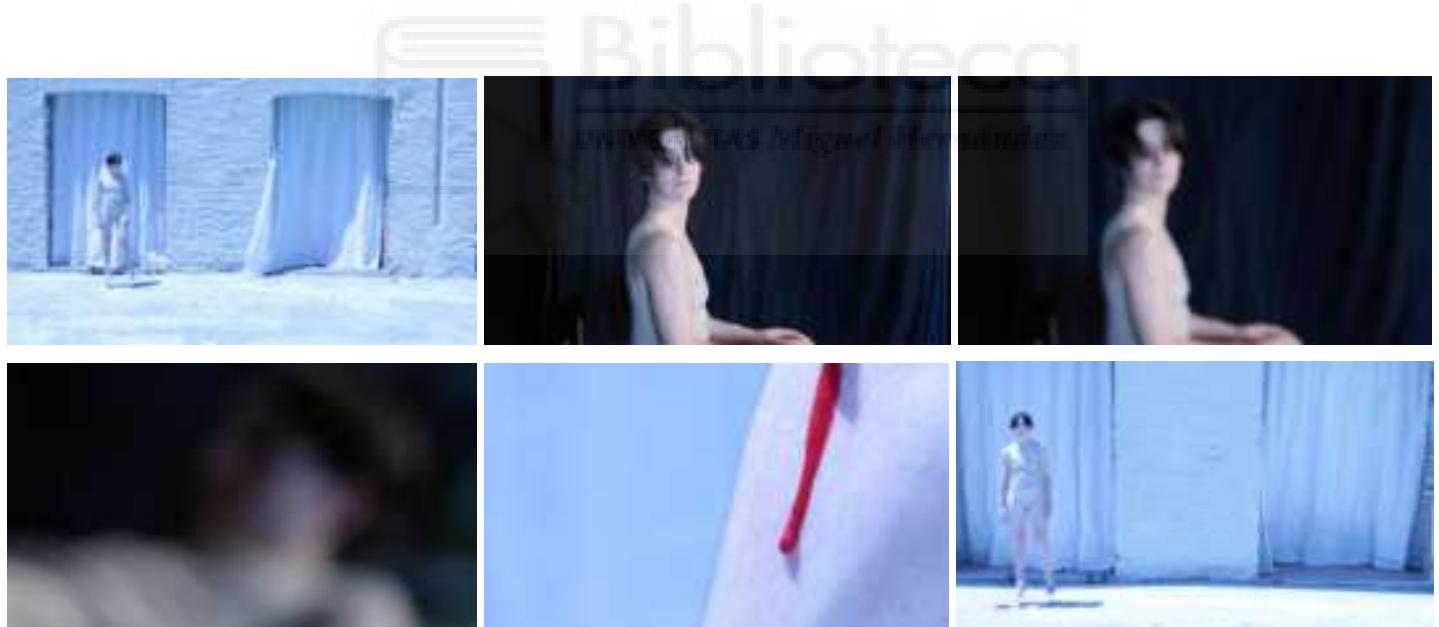
Sangrar es más fácil que llorar es una pieza de videoperformance autoetnográfica que explora el exceso corporal como resistencia política frente a los mandatos neoliberales de productividad y capacidad corporal obligatoria. A través de una partitura de movimientos derivados de ejercicios de rehabilitación cervical (lentitud, repetición, actos inmóviles) y la invocación de lo abyecto (sangría, erotismo*), la obra encarna contraexcesos: la desaceleración contra el exceso cinético, el cuerpo abyecto inasimilable contra el régimen visual de la cultura de consumo, y la imagen desenfocada y fragmentaria contra la imagen nítida y fija del ocularcentrismo. A continuación, se exponen elementos clave, de manera semi lineal, que articulan los hallazgos, las tensiones y las materializaciones de la pieza.

5.1. La mirada: guía y descomposición.

La primera escena que se presenta es un PG con trípode donde aparece un cuerpo al margen izquierdo de la imagen, inmóvil. Con una luz muy fría y sobre un fondo blanco, el performer queda integrado en el paisaje. Casi inmóvil, ya que en el transcurso del primer minuto entero de la pieza accionará un solo micromovimiento: una rotación de la cabeza generada por el cambio de foco de la mirada, del frente, mirando a la cámara, hacia la derecha del plano (Figura 22). Una activación del movimiento desde el *ser humo*⁹ en que el cuerpo trata de impactar lo menos posible en su entorno. De esta forma, la mirada del cuerpo en pantalla nos guía al siguiente plano (Figura 23): un PD con cámara en mano de la cara del performer que al segundo de aparecer, se desenfoca (Figura 24) y que nos sitúa en un espacio cerrado, más

⁹ Práctica de BW expuesta en el punto 4.1.2.

íntimo. Mediante la coreografía de la cámara desarrollada por Maya Deren y el desenfoque, invocando la imagen pobre de Hito Steyerl, se genera una coreografía visual de lo que el cuerpo está ejecutando que desestabiliza la percepción nítida y fija del cuerpo y de sus límites, mostrándolo de forma fragmentada, desde distintas perspectivas y mediante texturas visuales que confunden el cuerpo con una mancha difusa y borrosa en el contexto. Después de ese retrato coreográfico, una mirada desenfocada devuelve, de derecha a izquierda, al espectador al espacio exterior (Figura 25). En un PD cerrado de partes del cuerpo del mismo performer se capta la coreografía y la reinscripción que genera la sangre que brota de la sangría. Se hace visible el cuerpo abyecto por encima del cuerpo social digerible. Se mantienen los PD con cámara en mano, fragmentando y coreografiando el cuerpo abyecto. El rojo de la sangre impacta encima del cuerpo y entorno pálidos y fríos (Figura 26). Finalmente, volvemos al mismo plano inicial (Figura 27), un PG en trípode donde el cuerpo desplazado hacia la izquierda aún mira hacia la derecha de la pantalla. Observando inmóvil desde la exposición del cuerpo abyecto como signo constitutivo, siguiendo la teoría de Kristeva, el performer nos devuelve la mirada, lentamente, en un gesto de espejo, devolviéndonos la mirada. La cámara ya no documenta, sino que ritualiza la resistencia, coreografiando no solo la imagen sino también la mirada de quien mira mediante la lente.



Figuras 22–27: Fotogramas de Sangrar es más fácil que llorar (Tur, 30/06/2025).

[Arriba, de izquierda a derecha] **Figura 22:** PG con trípode del exterior de la Escocesa. **Figura 23:** PM cámara en mano del interior del Ritmo. **Figura 24:** PM cámara en mano desenfocado del interior del Ritmo.

[Abajo, de izquierda a derecha] **Figura 25:** PD cámara en mano desenfocado del interior del Ritmo.

Figura 26: PD cámara en mano en el exterior. **Figura 27:** PG con trípode en el exterior.

Fuente: Elaboración propia.

De esta forma se pretende una resistencia y contranarrativa visual al régimen hegemónico visual de la nitidez y la claridad occidental. A la vez, a nivel de composición, la mirada occidentalizada tiende a leer de izquierda a derecha, eso en relación a la guía que propone la mirada del performer seguida por la de la lente genera una narrativa de desplazamiento hacia delante del cuerpo nítido y claro, tanto que casi se desvanece en el exterior, hacia el cuerpo situado en el interior donde aparecen más visibles los límites, corporales y repeticiones coreográficas que conforman una inmovilidad del gesto en un cuerpo múltiple. Un cuerpo contraexcesado que entonces, mira hacia la izquierda, con un gesto de mirar para atrás, de volver al cuerpo público, donde se reencuentra con partes de su mismo cuerpo en el exterior, donde lo abyecto inunda la imagen, hasta llegar otra vez a la misma imagen inicial, el cuerpo. De esta forma, la composición de las sequencias cinematográficas buscan una *des-composición crítica* (McRuer, 2021) del cuerpo y de la mirada volviéndolos menos hábiles o esclarecedores en relación al régimen visual hegemónico europeo alineado con la capacidad (en este caso visual) obligatoria para invitar una lectura de un cuerpo lesionado, queer y erótico* desde una mirada que genera formas nuevas de ver y estar en el mundo mediante lo coreográfico.

5.2. Cuerpo abyecto: protrusión, sangre y erotismo.

Lo abyecto, entendiéndolo como se ha descrito anteriormente en el punto 3.3. desde la noción de Kristeva (1980) como aquello que “*perturba una identidad, un sistema, un orden*” aparece desde el primer segundo en pantalla. La triple protrusión está ahí, la herida, el cuerpo no eficiente ni alineado con la capacidad corporal obligatoria, pero aun invisible, aún digerible, camuflado. En ese primer momento, en el exterior, la luz fría y la imagen quemada por la exposición del sol absorben el cuerpo de le performer en el contexto. Le performer lleva tacones y ropa ajustada que podrían invitar a proyectar cierto deje de feminidad, pero la inmovilidad y corporalidad musculosa de le performer en contrapposto recuerda más a David de Miguel Ángel que a Jessica Rabbit. Manifestaciones gestuales que, aunque sospechosas, pueden pasar desapercibidas bajo la binariedad del género hegemónico y la heterosexualidad obligatoria.

Al encontrarse en el espacio íntimo, el cuerpo empieza a moverse, mediante la encarnación de la partitura de ejercicios de rehabilitación una corporalidad lenta y repetitiva que hace visible la condición de cuerpo lesionado sólo, para quienes puedan reconocer en el patrón gestual los ejercicios de rehabilitación cervical. Las protrusiones cervicales conllevan inmovilidad y reducción de esfuerzo, es por eso que habitar una temporalidad y corporalidad mediante la rehabilitación con el objetivo de sanar el cuerpo mediante la búsqueda de otra corporrealidad posible genera otra forma posible de estar en el mundo, experimentar entre el dolor y el placer de reconocer los límites del cuerpo. Es al volver al espacio exterior, después del reconocimiento del cuerpo abyecto mediante el gesto rehabilitador vuelto coreografía poética y política en contra del exceso cinético de la modernidad expuesta por Lepecki (2009) que el

cuerpo muestra un exceso inasimilable de su constitución abyecta: la sangre. Mediante la sangría se expone una interioridad del cuerpo que le es constitutiva. La secuencia de la sangría se convierte en representación literal de la protrusión. El contraexceso que desplaza el cuerpo haciéndolo visible mediante el exceso inasimilable desestabilizando a la vez la capacidad corporal obligatoria y las estrategias de representación del cuerpo.



Figura 28, 29 y 30: Fotogramas de PD cámara en mano en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

5.3. Los espacios, la silla y el suelo.

La acción es grabada en dos espacios, pero el cuerpo habita tres espacios distintos: el suelo exterior de pie en el atrio de La Escocesa, y el interior del Ritmo que le performer habita desde una silla y desde el suelo. El motivo de grabar en un interior y en un exterior contiene una analogía de lo íntimo y lo público, de lo que se puede y debe mostrar, y lo que no.

Aunque ambos espacios contengan sitios para la creación, las lógicas de producción y creación que contienen son bastante distintas. El acceso al Ritmo se dió debido a la amistad con Juls, quién, residente en la Escocesa y conocedora del espacio lo propuso como sitio donde dejar la barra de pole dance que nos hemos comprado con dos compañeras más, Momo y Laura. Así, en el Ritmo el arte se genera mediante intercambio recíproco activo fuera del circuito de producción y representación cultural público, en cambio en la Escocesa, aún siendo un centro público gestionado de forma colectiva, implica de la participación de convocatorias y subvenciones de los circuitos de producción de arte contemporáneo de Barcelona. *Sangrar es más fácil que llorar*, tratándose de un proyecto que se gesta en los espacios rescatados de una corporalidad que existe fuera de dichos circuitos, presenta la posibilidad de ser algo no mercantilizable o consumible, de una temporalidad de investigación y creación lenta y abyecta, a la vez que se inscribe y deviene en un espacio alternativo que lo acoge, le da espacio y lo hace posible. De esta forma se genera una metanarrativa que se puede relacionar con una crítica, a la vez que con una liminalidad, a la diferencia de los ritmos de movilidad, eficiencia y producción de los espacios de artes autogestionados y los públicos y de que cuerpos están (dentro o fuera) de ellos.

Es aquí donde la silla, a pesar de aparecer dentro del Ritmo, cobra importancia. La silla en la videoperformance no es un mero objeto escénico, sino un dispositivo crítico que encarna las tensiones entre dependencia y autonomía, disciplina y descanso, desde una perspectiva *crip-queer* (Kafer, 2013). Su presencia en la videoperformance activa tres capas de sentido. Primero, la silla como tecnología de la discapacidad que: por un lado genera la ficción de la independencia en un sistema capacitista donde, la silla se asocia a la "falta" de movilidad, pero aquí se revela como herramienta de agencia. Los ejercicios de rehabilitación cervical ejecutados en ella exponen cómo el cuerpo lesionado reconfigura su relación con el espacio y el tiempo. Y que por otro lado genera una interdependencia radical, ya que al usarla como soporte para la coreografía, se cuestiona el mito neoliberal del cuerpo autosuficiente. Despues, la silla deviene entonces prótesis política, como en los activismos crip que reclaman su derecho a existir sin justificación productiva. De este modo, la silla aparece como *pharmakon*: cura y castigo, disciplina y descanso. Y finalmente aparece también como territorio de resistencia ya que, al sentarse, el cuerpo performativo interrumpe el flujo cinético neoliberal (Lepecki, 2009), haciendo de la quietud un gesto político.

Y entonces, en un cambio de ubicación del cuerpo imperceptible por el salto de un espacio a otro mediante el cambio de plano tal y como hacia Daren en sus obras, el cuerpo pasa de habitar la silla, a habitar el suelo. En *Sangrar es más fácil que llorar*, la silla y el suelo operan como territorios antagonistas que encarnan las tensiones entre disciplina y fuga, verticalidad capacitista y política de la horizontalidad (Lepecki, 2016). Si la silla —como se analizó— condensa la ambivalencia del pharmakon crip (entre soporte y sometimiento), el suelo emerge como espacio de desobediencia cinética, siguiendo la reflexión de Lepecki sobre la política del suelo: «El suelo no es un mero soporte, sino un texto en constante reescritura por cuerpos que se niegan a la verticalidad productiva. Es el lugar donde la danza se deshace de su obediencia a la gravedad como metáfora del poder» (Lepecki, 2016, p. 47). La videoperformance no profundiza en la genealogía crítica del suelo (ej. su vínculo con las luchas indígenas por la tierra o las ocupaciones queer), pero lo activa como contrapunto físico y coreografía de la desobediencia. Finalmente la barra de pole aparece fantasmagóricamente como invocación de lo erótico*.





Figuras 31–36: Fotogramas del interior del Ritmo en Sangrar es más fácil que llorar (Tur; 30/06/2025).

[Arriba, de izquierda a derecha] **Figura 31:** PD cámara en mano. **Figura 32:** PG con trípode lateral.

Figura 33: PG con trípode frontal.

[Abajo, de izquierda a derecha] **Figura 34:** PD cámara en mano desenfocado y PG. **Figura 35:** PG con trípode lateral.

Figura 36: PG con trípode frontal.

Fuente: Elaboración propia.

5.4. Tiempo desacelerado: acto inmóvil, coreografía de la lentitud e intimidad.

La videoperformance es lenta, en cierto modo y/o en algunas partes, o planos, o secuencias parece que no pase nada.

La primera toma que aparece es un PG (explicada anteriormente) que dura un minuto entero en el que solo sucede un micromovimiento en el cuerpo de le performer: el cambio de foco de la mirada. Seguidamente se sucede la presentación del cuerpo mediante la coreografía corporal y del ojo mediante la cámara en planos que oscilan entre uno y dos minutos, generando un ritmo pausado y distendido que genera una tensión creciente. Finalmente se vuelve al PG final que también ocupa un minuto entero para devolver la mirada de le performer al receptor.

Este tiempo lento y la sensación de quietud que genera la videoperformance se debe a tres cosas: primero, el cuerpo de le performer que oscila entre el acto inmóvil (Lepecki, 2009) y la acción lenta, sin dinámicas fuertes de movimiento; después, los planos largos que generan un patrón rítmico desigual que junto al cuerpo presentado puede generar tensión*, pero no aceleración, y finalmente la ausencia de catarsis. A pesar de la presentación del cuerpo abyecto mediante la sangría, en ningún momento se muestra el porqué o el cómo de esta. Así, se logra una omisión del exceso humorístico, evitando el éxtasis del receptor y situando el cuerpo abyecto como intrínseco el cuerpo en sí, desligandolo de eventos trágicos, dramáticos o traumáticos. Es esta presentación desnuda y pausada, acompañada por un sonido de latido de corazón, que activa cierta sensación de atención e intimidad con quien le mira*.

6. CONCLUSIONES

El desarrollo de las conclusiones a continuación empieza por una articulación que responde a los objetivos de esta pieza materializándolos y dándoles respuesta junto a las preguntas que detonó mi propia experiencia del exceso expuestas en el apartado de Introducción de la presente memoria. Finalmente se abordan las contribuciones clave de esta pieza, la visión de futuro y una reflexión personal final.

Sangrar es más fácil que llorar cristaliza la investigación llevada a cabo y su potencia crítica mediante una coreografía de contraexcesos que desarticulan los régimenes hegemónicos de cuerpo, imagen, tiempo y mirada: el contraexceso cinético que utiliza el acto inmóvil, la lentitud y la desaceleración como sabotaje; el contraexceso visual que propone lo abyecto inasimilable como contravisualidad, y el contraexceso espacial entre la institución, la autogestión, la silla y el suelo. La obra no agota las posibilidades teóricas de sus gestos, no profundiza en el suelo como espacio decolonial, la sangre y lo coreográfico como ritual, o la invocación ideológica, pero los activa como poéticas encarnadas. Su ética amateur rechaza el academicismo abstracto para priorizar una verdad corporal parcial: a veces, existir es sangrar, desenfocarse, o quedarse quiete. Esta videoperformance no concluye: se desborda. Entre la sangre y la mirada, deja abierta una herida —ni metáfora ni síntoma— que interroga: ¿cómo habitar un cuerpo que el neoliberalismo quiere agotado, cuando el exceso ya no es opción, sino supervivencia?

Así, se materializan los objetivos planteados al desarrollar una pieza de videoperformance que no representa el exceso, sino que lo performa desde una narrativa corporal autobiográfica articulando una metodología *crip-queer* que desborda las dicotomías entre teoría/práctica, investigación/creación, danza/performance, cuerpo/mente, enfermo/sano, productivo/inútil, presentando un cuerpo y un discurso (si es que se pueden separar) en un archivo viviente.

- La protrusión cervical —síntoma físico del colapso neoliberal— se transfigura en poética y política del cuerpo dañado. Mediante ejercicios de rehabilitación coreografiados, se cuestionan los límites entre salud/enfermedad y productividad/vulnerabilidad, encarnando el *pharmakon* derridiano: veneno (autoexplotación) y remedio (resistencia). Un término que me ha obsesionado en sus formas de aparición y representación y que constituye la base para la teorización y creación conceptual de los contraexcesos como estrategias contra el propio exceso.
- Se construye también una cartografía personal crítica del exceso neoliberal a través de contraexcesos performativos: el acto inmóvil interrumpiendo el exceso cinético, la desaceleración reorganizando del tiempo contra la capacidad corporal obligatoria

y lo abyecto inasimilable como contravisualidad del cuerpo dócil y eficiente.

- Las prácticas corporales (danza contemporánea, BW, PE y sangría) operan como metodologías encarnadas de resistencia, donde la lentitud y los fluidos corporales desarticulan los mandatos de hiperproductividad y representación del capitalismo neoliberalista y los régimen dominantes..

Así se pone en relieve que no todo exceso es malo y que el exceso es intrínseco y posible en todo ser. El proyecto genera y demuestra que existen excesos estratégicos (contraexcesos) que fisuran los régimen hegémónicos. Lo abyecto, la inmovilidad, la desaceleración y el desenfoque se revelan como contraexcesos que ponen en cuestión los límites de lo visible y desestabilizan la capacidad corporal obligatoria del ser-para-el-movimiento de la Modernidad.

Respecto a la intuición de poder performar el exceso sin excederse, la respuesta genera una paradoja: el contraexceso es la estrategia. Al desacelerar el tiempo coreográfico y audiovisual (planos largos, desenfoque), al mostrar lo abyecto sin catarsis y al habitar la inmovilidad, la videoperformance performa el exceso desde su negación. De esta forma, sin embargo, se genera una tensión: los cuerpos y la mirada habituada a los régimen de visualidad y representación hegémónicos neoliberales y europeos se sienten desbordados por la suspensión que la inmovilidad, la desaceleración y el desenfoque generan y una narrativa que solo presenta, sin sentenciar ni concluir en nada, haciendo visible otra temporalidad, otra forma..

Las conclusiones clave de este trabajo de investigación presentan:

- El cuerpo como archivo viviente se concreta en la investigación mediante la confirmación del cuerpo lesionado/queer como lugar de inscripción y reinscripción de normas. Al reinscribir la protrusión mediante prácticas artísticas, se genera un contra-archivo que documenta la violencia neoliberal y la resistencia crip-queer.
- La contravisualidad abyecta que surge del uso del desenfoque y la sangría que no buscan el shock, sino interrumpir el régimen escópico ocularcéntrico (Berger, 1972) (Oyéwùmí, 2017). La imagen pobre (Steyerl, 2022) y la coreografía de la cámara (Deren, 1960) devienen tácticas para hacer visible lo inasimilable sin exceder al espectador. mediante la omisión de la catarsis como dispositivo de la tragedia que purifica o libera la respuesta emocional que experimenta el espectador al presenciar la obra. Al ser suprimida, la no-catarsis, genera la sensación y visualidad de una “nada”.
- Una práctica y política de la desaceleración en que la lentitud radical —en la coreografía, el rodaje y la edición— es un sabotaje al capitalismo neoliberal. Al rechazar los ritmos acelerados de producción, se afirma un tiempo otro (Lepecki) donde el cuerpo existe fuera de la capacidad corporal obligatoria del capitalismo y la heteronormalidad.

Sangrar es más fácil que llorar se proyecta en el futuro mediante una pulsión de apertura que se expone mediante preguntas:

¿Cómo dialogarían otros fluidos y otras invocaciones de lo abyecto e inasimilable en esta acción-protesta contra el régimen visual y productivo neoliberal?

¿Cómo se traduciría esta videoperformance a un formato performático/escénico? ¿Y a un formato instalativo?

¿Cómo podría extenderse la videoperformance para reincidir de manera más radical en la desaceleración, el desenfoque y el goce? ¿La representación de lo abyecto mediante los fluidos se volvería entonces innecesaria?

¿Cómo se articularía el mismo discurso sin la presencia visual del cuerpo abyecto en forma de fluido?

¿Dónde y cómo pueden construirse prácticas abyectas mediante contraexcesos desde lo coreográfico y performático?

¿Qué sucedería en una exploración colectiva de este marco teórico en colaboración con otros cuerpos en movimiento (bailarines, performers, actores...)? ¿Y con cuerpos amateur?

¿Se podría generar una genealogía de contraexcesos que cartografiara los excesos capitalistas neoliberales de un contexto y tiempo determinados?

¿Debería escribir un fanzine de exposición y propuesta de la lógica del contraexceso como propuesta estética y política contracapitalista en búsqueda e invitación a otros contraexcesos?

¿Si en un contexto de precariedad temporal, espacial y de recursos ha devenido esto, que puede devenir en un contexto donde el tiempo, el espacio y los recursos fueran adecuados? ¿Debería aplicar para residencia y subvención?

La investigación y creación de *Sangrar es más fácil que llorar* ha sido un reto muy grande para mí. Sobrellevar la vida –laboral, emocional y económica– y el máster a la vez ha conllevado una montaña rusa de pulsiones, éxtasis, miedo al fracaso, compromiso y límites. En mi carta de motivación al MUECA hace dos años, yo presentaba el deseo y la necesidad de encontrar un campo teórico práctico que sirviera de paraguas para aquello que me interesaba y me atravesaba. Las relaciones del exceso y el contraexceso con mi manera de explorar y habitar el mundo halladas en el marco de esta investigación, así como el campo de conexiones y diálogos que genera son indisociables y han configurado un universo y lenguaje propio de existencia y resistencia personal, política y poética.

Encontrar el exceso, o que el exceso me encontrara a mi, investigando y explorando desde lo autoetnográfico, ha constituido un anclaje que, siguiendo con la lógica del *pharmakon*, me aterroriza y me bloquea a la vez que me obsesiona y me impulsa.



7. AGRADECIMIENTOS

Gracias a todes aquelles que se entretuvieron a debatir sobre el exceso en parques, bares, rodajes, estudios de danza, festivales, quedadas y virtualidades.

Gracias a mis adres por acompañar mis excesos y contraexcesos desde pequeña sin juzgarme.

Gracias a txe por convencerme de inscribirme y sostenerme en este Máster.

Gracias a les compis del MUECA:S por compartir el extasis y la tortura de esta experiencia. Antoni, Lomo, Claudio, Yael, Carla, Mar, Iver, Marzia, Gemma y Feña.

Gracias a mis compis de piso por aguantar mis montañas rusas emocionales. Polet, Anto y Silvestre.

Gracias a Victor por aguantarme en modo llanto y en modo maníaco con esta investigación y en la vida.

Gracias a Gemma por compartir su metodología de la crisis y apagar fuegos emocionales.

Gracias a Clara por enseñarme la funcionalidad de un cuadrante y de los límites.

Gracias a David y el Ritmo de la vida por acogerme y abrirme las puertas.

Gracias a Simone y Feña por la colaboración y conocimientos aportados a este trabajo.

Y gracias a Carmen, mi tutora, por no abandonar mis excesos, acompañarlos y confiar en ellos.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS DOCUMENTALES.

Aclaración: se han introducido los nombres de pila para hacer visibles a todas las mujeres que de otro modo serían leídas culturalmente como autores varones.

Bataille, George. (1928). *Historia del ojo* (M. Glantz, Trad.) [PDF]. Recuperado el 8 de julio de 2025, de <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Bataille-Gorges-Historia-Del-Ojo.pdf>

Bataille, George. (1987). *La parte maldita: Precedida de La noción de gasto* (F. Muñoz de Escalona, Trad.). [PDF] Icaria. (Obra original publicada en 1949) https://monoskop.org/images/c/c6/Bataille_Georges_La_parte_maldita_1987.pdf

Berger, John. (1972). *Ways of Seeing* [Serie de televisión, Episodio 1]. BBC Two. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P-4LwAuTw7k>

Deleuze, Gilles. (1995). *Negotiations, 1972–1990* (M. Joughin, Trans.). [PDF] Columbia University Press. <https://www.scribd.com/doc/285301374/negotiation3-1>

Deren, Maya. (1945). *A Study in Choreography for Camera* [Fragmento]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Dk4okMGiGic>

Deren, Maya. (1960). Cinematography: The creative use of reality. *Daedalus*, 89(1), 150–167. <https://www.jstor.org/stable/20026556>

De Mey, Thierry. [Director]. (1997). *Rosas danst Rosas*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vILZExpgBOY>

Dick, Kirby. [Director]. (1997). *Sick: The life and death of Bob Flanagan, supermasochist* [Película documental]. Lions Gate Films. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=41hMdzerOqU>

Dumoulié, Camille. (2016). *La filosofía del exceso* (J. S. Rojas Miranda, Trad.). [PDF] *Praxis Filosófica*, (nueva serie), (42), 263–274. <https://doi.org/10.18046/PF.N42.2016.263-274> (Obra original publicada en 2011)

Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (A. Garzón del Camino, Trad.). [PDF] Siglo XXI Editores Argentina. (Obra original publicada en 1975) <https://www.ivanillich.org.mx/Foucault-Castigar.pdf>

García Muriana, Carmen. (2014). *Esther Ferrer: La reacción como leitmotiv* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio Institucional UMH. <http://hdl.handle.net/11000/1867>

Haraway, Donna J. (1995). Conocimientos situados: La cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial (Cap. 7). En *Ciencia, cyborgs y mujeres: La invención de la naturaleza*. Cátedra.

Kafer, A. (2013). *Feminist, queer, crip* (Indiana University Press) [PDF]. Recuperado el 8 de julio de 2025, de <https://doubleoperative.com/wp-content/uploads/2009/12/alison-kafer-feminist-queer-crip.pdf>

Kauffman, Linda S. (1998) *Bad girls and sick boys: Fantasies in Contemporary Art and Culture*. Berkeley: University of California Press.

Klosterman, C. (2011). *The visible man*. Scribner.

Kristeva, Julia. (1980). *Poderes de la perversión*. Siglo XXI Editores Argentina.

Lepecki, André. (2009). *Agotar la danza: Performance y política del movimiento* (A. Fernández Lera, Trad.). Centro Coreográfico Galego; Mercat de les Flors; Universidad de Alcalá. (Obra original publicada en 2006)

Lepecki, A. (2016). *Singularities: Dance in the age of performance* [PDF]. Routledge. Recuperado el 8 de julio de 2025, de https://terreyrocoreograficoblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/10/singularities-dance-in-the-age-of-performance_andre-lepecki1.pdf

Le Roy, X. (1998). *Self Unfinished* [Fragmento]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G3rv1TeVEPM>

López, Irene. (2012). *Visiones del exceso: Georges Bataille y el pensamiento antivisual contemporáneo. Papeles de cultura contemporánea: El Arte contra el Arte*, (15), 54–61. [PDF] HUM 736. https://www.ugr.es/~hum736/revista%20electronica/numero15/rev_15_gris.pdf

Lyotard, Jean François. (1979). *The postmodern condition: A report on knowledge*. [PDF] University of Minnesota Press. Disponible en:

https://monoskop.org/images/e/e0/Lyotard_Jean-Francois_The_Postmodern_Condition_A_Report_on_Knowledge.pdf

Mandel, Claudia. (2013). Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes visuales contemporáneas. [PDF]. *Revista*, 36(72–73), 7–12. [Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes ... Dialnet](#)<https://dialnet.unirioja.es> › descarga › artículo

McRuer, Robert. (2021). *Teoría Crip: Signos culturales de lo queer y de la discapacidad* (J. Sáez del Álamo, Trad.). Kaótica Libros. (Obra original publicada en 2006)

Muelas de Ayala, Laura. (2023). *Los surcos del placer: Desbordamientos, prácticas y transformaciones feministas* [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea]. TESEO. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=809520>

Oyēwùmí, O. (2017). *La invención de las mujeres: Una perspectiva africana sobre los discursos occidentales del género* (A. Montelongo González, Trad.; Y. Espinosa Miñoso, Present.). [PDF] Editorial En la Frontera. (Obra original publicada en 1997) <https://ayalaboratorio.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/06/a-invencao-das-mulheres-oyc3a8ronke-oyewumi.pdf>

Pane, G. (1970). *Acción sentimental: No hay rosas sin espinas* [Performance].

Paxton, Steve. (2020, abril 23). *The Small Dance / Stand* [Audio]. *CQ Rolling Edition (April 2020 – September 2021)*. Contact Quarterly. <https://contactquarterly.com/cq/rolling-edition/view/the-small-dance-stand-audio#>

Preciado, Paul, B. (2008). *Testo yonqui. Espasa Calpe.*

Rainer, Yvonne. (1965). *Manifiesto del NO*. En *Políticas de la estética* (extracto). Recuperado el 7 de febrero de 2025, de <https://politicasdelaestetica.wordpress.com/extractos-de-textos/manifiesto-del-no-yonnie-rainer/>

Rainer, Yvonne. (1996). *Trio A* [Video]. (2023, junio 5) YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=_vHqIMFdQI

Real Academia Española. (s.f.). *Protruir*. En *Diccionario de la lengua española* [Versión en línea]. Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://dle.rae.es/protruir?m=form>

Rich, A. (1983). Compulsory heterosexuality and lesbian existence. En A. Snitow, C. Stansell, & S. Thompson (Eds.), *Powers of desire: The politics of sexuality* (pp. 177–205). Monthly Review Press. (Trabajo original publicado en 1980)

Steyerl, Hito. (2022). *En defensa de la imagen pobre* [Edición no oficial]. RMXS.

Taylor, Diane. (2003). The archive and the repertoire: Performing cultural memory in the Americas. [PDF] Duke University Press. Disponible en: <https://palestinianstudies.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/taylor-the-archive-and-the-reportoire.pdf>

Torres, M. (2012, junio). *Visiones del exceso: Aberraciones sexuales en la cultura contemporánea. Papeles de cultura contemporánea: El Arte contra el Arte*, (15), 45–53. [PDF] HUM 736. https://www.ugr.es/~hum736/revista%20electronica/numero15/rev_15_gris.pdf

Tur. (2020). *An()Absence*. [Video] <https://vimeo.com/541237802?share=copy>

9. LISTADO DE IMÁGENES

Figura 1: Tur Morán en *An(/)Absence* (Casa familiar en Calella, 2021).

Figura 2: Gina Pane en *Acción sentimental: No hay rosas sin espinas* (1970). Fuente: <https://historia-arte.com/obras/accion-sentimental>

Figura 3: Xavier Le Roy en *Self Unfinished* (1998). Fotografía de Katrin Soft. Fuente: <https://peoplearedancing.wordpress.com/2014/03/01/xavier-le-roy-self-unfinished/>

Figura 4: *Jérôme Bel* (1995) de Jérôme Bel. Fotografía de Herman Sorgeloos. Fuente: <https://www.impulstanz.com/en/performances/pi>

Figura 5: Captura de pantalla del documental *Sick: Bob Flanagan, Supermasochist* (1997), dirigido por Kirby Dick, donde aparece Flanagan junto a su pieza *Hombre visible* (1997). Lions Gate Films. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=41hMdzerOqU>

Figura 6: Priscila Monge en *Pantalones para los días de regla* (1996). Fuente: Mandel, C. (2013). *Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes contemporáneas*.

Figuras 7: Talley Beatty en *A Study in Choreography for Camera* (1945) de Maya Deren. Fuente: https://www.imdb.com/title/tt0124148/?ref_=mv_close

Figuras 8: Talley Beatty en *A Study in Choreography for Camera* (1945) de Maya Deren. Fuente: https://www.imdb.com/title/tt0124148/?ref_=mv_close

Figuras 9: *Rosas dnast rosas* (1997) de Thierry de May [Coreografía de Ana Teresa De Keeremakers] Fuente: <https://www.rosas.be/en/publications/431-rosas-dan>

Figuras 10: *Rosas dnast rosas* (1997) de Thierry de May [Coreografía de Ana Teresa De Keeremakers] Fuente: <https://www.rosas.be/en/publications/431-rosas-dan>

Figura 12: Fotogramas de la práctica de Stop Motion con Blanca en el Institut del Teatre (25 de marzo de 2025). Véase Anexo 1. Fuente: Elaboración propia.

Figura 13: Fotogramas de la práctica de Stop Motion con Blanca en el Institut del Teatre (25 de marzo de 2025). Véase Anexo 1. Fuente: Elaboración propia.

Figura 14: David Cortés en El ritmo de la vida, 2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 15: Exterior de la Escocesa, 2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 16: PG del exterior de la Escocesa. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 17: PG en trípode del interior de El ritmo de la vida. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 18: PD con cámara en mano de la preparación para la sangría en el Ritmo. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 19: PD con cámara en mano de la preparación para la sangría en el set. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 20: PD con cámara en mano de Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 21: PD con cámara en mano de Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fotografía de Fernanda Errada.

Figura 22: [primera línea de izquierda a derecha] Fotograma de PG con trípode del exterior de la Escocesa. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 23: Fotograma de PM cámara en mano del interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 24: Fotograma de PM cámara en mano desenfocado del interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 25: [segunda línea de izquierda a derecha] Fotograma de PD cámara en mano desenfocado del interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 26: Fotograma de PD cámara en mano en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 27: Fotograma de PG con trípode en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 28: Fotograma de PD cámara en mano en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 29: Fotograma de PD cámara en mano en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 30: Fotograma de PD cámara en mano en el exterior. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 31: [arriba de izquierda a derecha] Fotograma PD cámara en mano en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 32: Fotograma PG con trípode lateral en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 33: Fotograma PG, trípode frontal, en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 34: [abajo de izquierda a derecha] Fotogramas de PD cámara en mano desenfocado y PG en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 35: Fotograma PG con trípode lateral en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

Figura 36: Fotograma PG con trípode frontal, en el interior del Ritmo. Tur en *Sangrar es más fácil que llorar*. 30/06/2025. Fuente: Elaboración propia.

9. ANEXOS

Anexo 1.

Fotograma de *An/Absence* de Tur (2020) Fuente: <https://vimeo.com/541237802?share=copy>

Anexo 2.

Fragmento de una práctica de Stop Motion (ejercicio de BW) con Blanca en el Institut del Teatre 25/03/2025

[Anexo 1. Video Stop Motion con Blanca](#)

Anexo 3.

Video y diario de la primera Sangría con Simone el 29/05/2025 en Barcelona:

[Anexo 3. Link a Video 1ra Sangría con Simone](#)

[Diario escrito después de la práctica 29/05/2025]

Cuando llegué a casa de Simone estaba nervioso. Los médicos se han sorprendido siempre de verme mirar con admiración cómo me extraían sangre. Jamás he apartado la mirada, me da placer ver como se llenan a presión esos tubitos de plástico. La ilusión frustrada de no ver una propulsión gore de sangre saliendo de mi brazo si me pinchaba una vena, siguiendo el proceso de una ‘vía médica’, ya la sabía. Simone tiene un proyecto donde también trabaja con la extracción de sangre y a elles¹⁰ también les decepcionaron este hecho...pero ese es otro tema. De hecho, la posibilidad de aprender a hacer sangría con Simone viene de compartir espacio en talleres sobre asistencia sexual a personas con diversidad, agujas y cortes. Hace un rato queríamos hacer una perfo con agujas y cortes, nos encallamos en la pregunta de bajo qué contexto nos pinchábamos o nos sacabamos sangre, o nos cortabamos. Ahora ya tengo algunos, Simone también ha encontrado los suyos, en un futuro no muy lejano, fantaseo con que volveremos a recoger esa semilla inicial.

Pensaba que pincharme me dolería, me puso nervios que no fuera pinchar y ya esta, que hubiera que sacar la aguja para que quedase intravenoso el tubito de plástico. Gestiones de movimiento que no sabía. Primero Simone me lo hizo a mí. Me pincho, me puso también una llave de paso (Simone les llama mariposas) para poder abrir y cerrar el flujo de sangre, y entonces, abrió la mariposa. Ver brotar la sangre me fascino. No paraba de salir, a un ritmo semi estable, parecían los latidos del corazón. Estuve bastante rato viendo como caía la sangre, los caminos que dibujaba el rojo sobre mi piel blanca, como se me coagulaba la sangre en la concavidad de mis uñas largas de fiera. Después de un rato sangrando, limpiamos el espacio y lo reseteamos para que yo me pinchara. Lo hice a la primera. Me sentía un

¹⁰ Simone usa pronombres femeninos plurales.

vampiro con mi propia sangre. Sentí excitación por ver cómo se llenaba la postcámara de la aguja que entra en la vena para confirmarte que has pinchado bien y que ya hay flujo entre la vena y la aguja (que luego, al sacar la aguja, sería sólo un micro tubito de plástico por donde mi sangre salía al exterior de mi cuerpo.) Esta vez me maravilló por igual. Decidimos recoger la sangre que caía en una taza. Empezó su proceso de coagulación. La sangre coagulada en una taza no huele fuerte como la de la regla. Coje la misma textura gelatinosa pero con mayor tamaño, tan grande como cantidad de sangre te saques claro.

Anexo 4.

Video y diario de *Saliva* (Tur, 23/05/2025, Calella):

[Anexo 4. Link a Video Saliva](#)

[Diario escrito después de realizar la práctica, sin haber visto el video 23/05/2025]

Pensaba que no caía la saliva. Al terminar, QUÉ ASCO Y QUÉ FELICIDAD. La saliva me llegaba a los pantalones. Mientras leía, cuando la baba caía en la camiseta, no me daba cuenta. Era cuando caía en mi piel, cuando la notaba desbordarse por fuera de mis labios, regalimando por mi barbilla hasta hacer el salto al canalillo, que sentía lo fría que estaba. Que estaba cayendo. Y me excitaba. Como si el texto me estuviera follando la boca. Lo erótico y lo asqueroso tan cerca, en lo visual y en lo sensorial.

No tragar implica desbordar, o desbordarse.

Anexo 5.

FICHA TÉCNICA DE *SANGRAR ES MÁS FÁCIL QUE LLORAR*

[Anexo 5. Pdf a Ficha técnica y visualización de la pieza.](#)

1. DATOS GENERALES

Título: *Sangrar es más fácil que llorar: prácticas abyectas de excesos invisibles*.

Formato: Videoperformance

Duración: 12 minutos.

Fecha de rodaje: 30 de julio de 2024

Autoría: Tur Morán

2. EQUIPO TÉCNICO¹¹

Cámara: Canon 70D (Fernanda Errada)

¹¹ Se ha marcado entre paréntesis a quién pertenece el material.

Lentes: 50 mm + 18–135 mm (Fernanda Errada)

Iluminación: Luz fría (2500K), difusores manuales.

Sonido: Tascam (Valentina León)

Software de edición: iMovie 10.4.3

Formato de entrega: MP4

3. LOCALIZACIONES

Interior: *El Ritmo de la Vida* (espacio ocupado, [ciudad]). Características: [ej. escenario vacío, iluminación natural/artificial].

Exterior: Fachada de *La Escocesa* (centro institucional). Características: [ej. arquitectura industrial, luz diurna].

4. EQUIPO HUMANO

Performer: Tur Morán.

Asistencia técnica: Fernanda Errada (operadore de cámara)

Asistencia de sangría: Bella Simone (sangría asistida)

Otros colaboradores: Fernanda Errada (asesoría teórica y técnica de registro de imagen) y Bella Simone (asesoría médica y técnica para la ejecución de la sangría)

Anexo 6.

Procedimiento de punción para sangría del día de rodaje realizada por Bella Simone en el Ritmo:

[Anexo 6. Video Procedimiento Sangría Backstage](#)