

El espacio vivido como experiencia rítmica

escrito por Ignacio Ilundain | 16 mayo, 2026

En una reflexión [anterior](#) me detuve en la consideración del espacio vivido como experiencia de la temporalidad según el pasado, presente y futuro. La presencia del pasado en las ciudades a través de edificios y monumentos, así como la presencia del futuro en planes y tendencias, forman parte de la identidad histórica de los lugares que habitamos.

La estructura rítmica de la vida humana

Nuestra vida, ya en su sentido corporal, está atravesada por movimientos marcados por ritmos de carácter regular. Algunos de ellos, muchas veces pasan inadvertidos, como los ritmos de la respiración, el parpadeo o los latidos del corazón. Sobre esta base de marcado carácter **biológico**, organizamos nuestra vida activa en intervalos temporales determinados por los **ciclos del cosmos**. La regularidad más básica es la alternancia sucesiva del día y de la noche que impone ritmos vitales ligados a la vigilia y al sueño. A su vez, en la vigilia establecemos horarios de comidas, trabajo y otro tipo de actividades. Por otro lado, tenemos la semana, en la que se suceden trabajo y descanso. A ello se añaden el paso de las estaciones y el año, tiempos que imponen su propio ritmo: cosechas, vacaciones y fiestas patronales, así como pago de impuestos, cursos escolares... En este tipo de vivencias se alternan los **momentos fuertes** (el *pulso* del que hablaría la música) y los **débiles**: espiración/inspiración, el ruido y la sensación de pisar seguido de un silencio entre paso y paso; las diversas comidas y sus intervalos...



E. Hopper, *Early Sunday morning*, 1930

La vivencia de la temporalidad está ligada al hecho de medirla, al hecho de tener conciencia del antes y el después. Esta misma vivencia de tiempo unida a la medición también hace que **vivamos el tiempo como pautado por un ritmo**. Por ritmo vivido entenderé una vivencia de regularidades que surge en la **relación con el movimiento del sujeto**, tanto sensorial como físico y su entorno.

Vivir el espacio en el entorno urbano, que es el ámbito de estas reflexiones, es percibir pautas en los edificios y demás elementos urbanísticos que marcan nuestra experiencia rítmica del espacio. A su vez, esta experiencia, como toda experiencia humana, tiene una dimensión **emocional**. No es una cuestión solo de **percepción** geométrica, sino de vivencia: el orden tiene un impacto emocional ya que al captar secuencias vemos direcciones de sentido, por ejemplo, lo que crea interés o aburre. A todo ello se unirá la sensación de calma y de rapidez, el bullicio y el silencio, la luz y las sombras...

De todo lo anterior se sigue que el espacio vivido no puede entenderse como una mera disposición de objetos, sino como una experiencia estructurada rítmicamente. Este ritmo no es un añadido, sino la forma misma en que el espacio se nos da en la experiencia. A esta se añadirá otra característica: la atmósfera que percibimos emocionalmente en los espacios y que estudiaremos en otra entrada.

Dimensión subjetiva: percepción, movimiento, atención

El ritmo es más que repetición. En él vivimos un dinamismo vital pautado que crea, por sí mismo, una secuencia que apunta a un desarrollo, una **secuencia ordenada** que apunta a una meta, como si fuese una frase musical dotada de lógica y sentido propios. Por ejemplo, al planificar una nueva zona de una ciudad se buscará un orden según criterios funcionales (una buena movilidad, una habitabilidad creciente) teniendo en cuenta el conjunto en el que se inscribe esa nueva zona.

Veámoslo desde el punto de vista del habitante. Si conocemos los trayectos podemos **anticipar imaginativamente** lo que viene, como cuando escuchamos una frase musical conocida. Pero las frases musicales y las secuencias de los espacios tienen también su propia lógica que permite anticipar imaginativamente lo que va a venir sin que lo conozcamos previamente, como cuando visitamos una ciudad nueva para nosotros. Como si las calles fuesen secuencias cuya lógica nos permite esperar que acaben en una plaza o parque, por ejemplo, dado nuestro conocimiento general de las ciudades. Muchas veces esto no ocurre, y los ritmos se interrumpen porque la lógica y el orden se quiebran. Lo inesperado, que puede ser tanto un éxito como un fracaso urbanístico, modula el ritmo vital.

Esta vivencia del ritmo **depende del movimiento del sujeto**. El ritmo del espacio no está solo ni principalmente en los objetos, sino en su aparición en forma de secuencias a un sujeto que se mueve o permanece quieto. Al andar vemos "pasar" las columnas; al estar quietos vemos regularidades estáticas y "paseamos con la vista". La columna es estática para quien se detiene, pero se convierte en pulso rítmico para quien camina o mira.

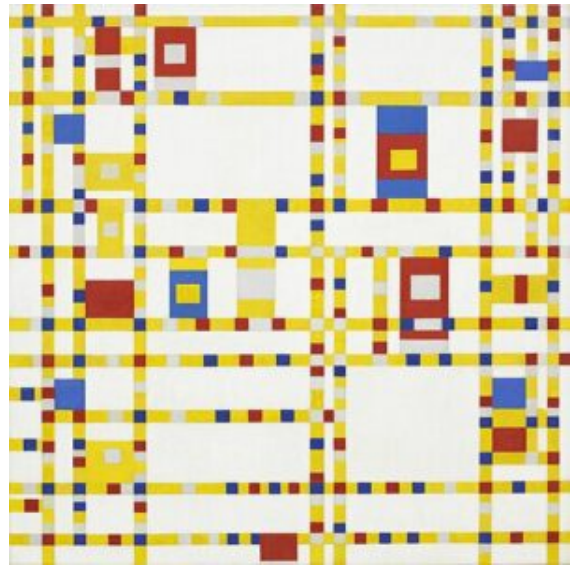
El ritmo vital del andar será muy diferente al que vivamos en los diferentes sistemas de transporte en los que nos desplazamos. Al andar, el ritmo de lo visto se acompasa al del paso. En coches o autobuses podemos ver con mayor nitidez los cambios, las estructuras, las regularidades. Y, en los dos

casos, el ritmo será una sucesión de paradas por semáforos o por ver escaparates, por ejemplo.

La experiencia del ritmo ligada al movimiento está ligada también a la **atención** que prestamos en diferentes grados y maneras. Muchas de las cosas que nos rodean nos pasan inadvertidas. Por otro lado, podemos dividir la atención sin chocarnos con las paredes mientras andamos, por ejemplo. Aunque no nos fijemos mucho, aunque no seamos conscientes del mismo movimiento y de las cualidades de lo que nos rodea, nuestra vida tendrá un ritmo. “He tenido un día tranquilo, agitado, he tenido que correr, el tráfico estaba...”. Podemos reflexionar sobre lo sentido y formular este tipo de observaciones. Aunque haya cosas que nos pasan inadvertidas, la experiencia humana está marcada por el tiempo y el espacio.

Dimensión objetiva: morfología urbana

La forma de la ciudad es una de las claves de la **secuencia** en la que percibimos el ritmo del espacio vivido. La sucesión de calles y espacios abiertos, por un lado, los cascos históricos, ensanches y barrios que pueden ser como pequeñas ciudades dentro de una ciudad mayor, por otro. Las formas pueden ser muy variadas así como su tamaño. Los que ahora son considerados centros históricos combinan normalmente calles rectas algo amplias con calles estrechas cortas, con ángulos. La amplitud favorece un andar de ritmo más homogéneo que podría ser interrumpido y dificultado si hay muchas personas. Las plazas, los espacios abiertos son un desahogo a esa concentración, a esa estrechez.



Piet Mondrian, *Broadway Boogie Woogie*, 1942

Añadido al actual ideal de carácter paseable de las ciudades se une la variable **apertura y clausura** de los espacios urbanos. Hasta hace relativamente poco, hasta los siglos XVII y XVIII en algunos lugares, las ciudades estaban amuralladas. La ciudad entera era un recinto. Tenían puertas que, como les corresponde, se abrían y cerraban. Muchas poblaciones, además, estaban en un alto. Murallas y altura estaban al servicio de la defensa, con lo que la ciudad se convertía en un refugio. La ciudad era un interior, como lo son las viviendas, separado del exterior del campo y caminos en los que la vida estaba más expuesta a peligros, más vulnerable. La limitación del espacio cerrado imponía límites a los movimientos, lo que determinaba los ritmos vividos.

El ver el cierre, el no poder ver más allá, condiciona la experiencia del espacio urbano. Tener vistas desde altura, avenidas abiertas que acaban en espacios abiertos o no, ver el fuera de la ciudad... Las salidas de poblaciones que se puedan recorrer andando o no son formas diferentes de esta variable cierre/apertura. Las circunvalaciones llenas de coches cierran de otra manera la ciudad y llegan a separar barrios o zonas de ciudades grandes, así como lo hacen las vías de tren no soterradas... Aunque haya pasos, son una forma moderna de

“murallas” que encierran la ciudad, o zonas grandes de ellas, en su perímetro.

En busca de un ritmo equilibrado

Algo que hoy se tiene muy en cuenta de cara a la **habitabilidad** de las ciudades es la creación de parques públicos, que comenzaron a construirse a partir del siglo XIX, el **carácter paseable de la ciudad** o, al menos, de muchas de sus zonas, lo que incluye calles peatonales, carriles para bicicletas, así como la distribución de los servicios públicos como escuelas o centros de salud, sucursales bancarias y otros tipos de comercio. Que no haya que “coger el coche para todo”, a lo que obligan los desplazamientos largos.

Desde 1999 se habla de las [*cittaslow*](#), movimiento cultural creciente nacido en Italia. La habitabilidad es mayor si la ciudad está diseñada y construida a una “medida humana”, algo difícil de precisar con exactitud, pero que hace referencia a un ritmo de vida no acelerado en el que los desplazamientos llevan demasiado tiempo como para poder dedicarlo a otros menesteres. Es el anhelo de un ritmo “tranquilo”, que permita un contacto con los vecinos más sosegado y personal, en vez de tener una ansiosa sensación de prisa.

Se busca un ritmo equilibrado en la experiencia del espacio vivido ya que no siempre se da. Las discontinuidades y rupturas, así como los grandes desplazamientos, nos hacen perder armonía con nuestro entorno e introducen un factor de agitación que no deseamos. Transitar por ciudades paseables ayuda a encontrar ese ritmo que nos conecta con nosotros mismos.

Oscilación entre tranquilidad y agitación

Otra de las coordenadas del espacio vivido es la de la polaridad centro/periferia. Si el **centro** es foco de atracción, la cantidad de personas y la densidad de circulación de vehículos (algo que se suele regular mucho en las últimas

décadas), es más intensa que en la periferia. A su vez, suele haber más comercios, bares, centros de ocio... La actividad es más intensa, lo que provoca la presencia del bullicio y de la animación. Todo ello comunica una sensación de **mayor dinamismo**, como si el *tempo* vivido en esos espacios fuese más rápido, más veloz. Esta experiencia puede ser una mera sensación y algo no real desde un punto de vista objetivo, según el “tiempo del reloj”.



G. Seurat, *A Sunday on La Grande Jatte*, 1884

A ese *tempo allegro* de los centros en determinados días y horas se une la **oscilación entre vacío y lleno**. Las ciudades y pueblos tienen flujos de mayor o menor cantidad de personas en determinados lugares y horas, algo análogo al movimiento del corazón de diástole y sístole, de relajación y contracción. La calma y el sosiego se oponen a la velocidad y a la multiplicidad de estímulos.

Calma y agitación, tranquilidad y bullicio son características de la vida en pueblos y ciudades. Son una **forma emocional de regular el ritmo**. Tienen que ver con el movimiento como hemos estado considerando hasta ahora, pero lo central en este momento es el impacto emocional donde, en definitiva, la experiencia del ritmo tiene su dimensión humana más significativa.

En general, queremos sensación de movimiento en nuestras vidas, pero también necesitamos calma. Los ambientes ruidosos

nos gustan en las fiestas, pero no queremos ruido callejero que perturbe el estar en casa. Una agitación continuada favorece el desarraigo. En el otro extremo, la calma absoluta se viviría como marasmo, estancamiento, parálisis no vital. Necesitamos un ritmo equilibrado.

Final

El espacio urbano no es simplemente un conjunto de formas, sino una organización rítmica de la experiencia que configura nuestra manera de habitar, de movernos y de sentir. El ideal de un ritmo equilibrado es ingrediente necesario para valorar la calidad de la habitabilidad de nuestras ciudades.