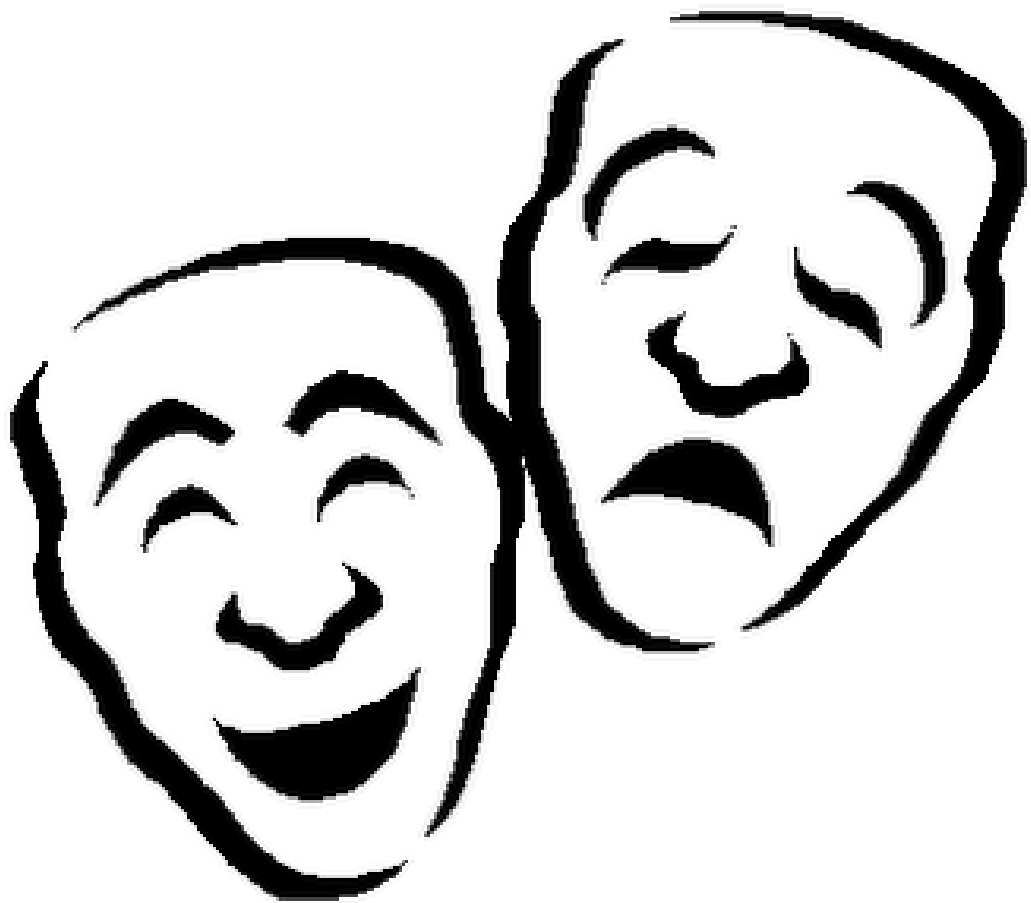


EXPRESIÓN CORPORAL



ÍNDICE

- 0- LA EXPRESIÓN CORPORAL**
- 1- VENTAJAS DEL CONOCIMIENTO DEL LENGUAJE CORPORAL**
- 2- ASPECTOS CULTURALES Y ANTROPOLOGICOS DEL LENGUAJE CORPORAL**
- 3- ALGUNOS GESTOS DE LA VIDA COTIDIANA**
- 4- ELEMENTOS BÁSICOS DE LA EXPRESIÓN**
 - 4.1. Los rasgos físicos
 - 4.2. Los gestos
 - 4.3. La mirada
 - 4.4. Las posturas
 - 4.5. La situación en el espacio
 - 4.6. La forma de andar
 - 4.7. La cadencia de los movimientos
- 5- LA DRAMATIZACIÓN**
- 6- LA ACCIÓN DRAMÁTICA**
- 7- EL PERSONAJE DRAMÁTICO**

Desde pequeños hemos aprendido y dedicado muchas horas al conocimiento de nuestra lengua como elemento de comunicación, pero no al conocimiento del cuerpo y su capacidad expresiva.

0. LA EXPRESIÓN CORPORAL

El ser humano necesita comunicarse con los demás y nuestro cuerpo es un medio de comunicación espléndido. La forma de hablar es a través de los gestos, las posturas, las miradas, los movimientos corporales. Así como con el estudio de las lenguas aprendemos la forma de comunicación verbal, con la asignatura de Educación Física y otras como Música o teatro, aprendemos también la comunicación mediante el cuerpo. Aprendemos a expresar corporalmente un mensaje o a manifestar un sentimiento interior, una emoción o un afecto.

Para trabajar la expresión corporal podemos utilizar 3 sistemas:

- Sistemas de expresión: son los utilizados para manifestar al exterior sentimientos interiores propios. Por ejemplo hacer gestos.
- Sistemas de representación: son los utilizados para expresar los sentimientos de otros como propios o personalizar seres irreales, animales u objetos dándoles vida ficticia. Por ejemplo hacer teatro.
- Sistemas rítmicos: son los utilizados para expresar sentimientos aprovechando el ritmo; es decir, la repetición de “pulsos”, golpes musicales en el tiempo. Por ejemplo bailar

1. VENTAJAS DEL CONOCIMIENTO DEL LENGUAJE CORPORAL

Vivir en sociedad supone aceptar algunos códigos de actuación entre los que está la presentación en sociedad de nuestro cuerpo: lo que hace, cómo se mueve, cómo se pone... hay muchas normas.

Por un lado es una máscara, pero por otro es una garantía de convivencia. Saber quitarse la máscara, desinhibirse, sin atentar a la convivencia puede favorecer las relaciones humanas haciéndolas más sinceras y enriquecedoras.

Todo ser humano se manifiesta a los demás a través de su presencia corporal, por eso el conocimiento del lenguaje corporal nos ayuda a:

- Comunicar mejor nuestros pensamientos y sentimientos.
- Interpretar mejor los mensajes que nos envían los demás.
- Controlar los mensajes inconscientes que emitimos con nuestro cuerpo.
- Interpretar mejor el lenguaje de las distintas culturas para aceptar mejor a todos.
- Disfrutar más siendo participante o espectador de las manifestaciones artísticas relacionadas con la expresión corporal: dramatización, mimo, danza...

2. ASPECTOS CULTURALES Y ANTROPOLOGICOS DEL LENGUAJE CORPORAL

Es evidente que existen comportamientos diferentes en las diferentes latitudes del mundo. Es curioso observar las diferentes posturas, gestos y maneras de moverse en diferentes países.

Por ejemplo, en unas regiones la gente se acerca más que en otras al conversar; o se habla más fuerte o más bajo, con más gesticulación o con menos; se camina con mayor o menor balanceo de las caderas; se enseña más superficie de piel o menos; se permite el contacto físico más o menos estrechamente...

Todo esto no son más que manifestaciones externas de algo que hay dentro: una historia cultural, una historia familiar, una forma de entender la moral; en definitiva una forma de ser persona. Y aunque decimos que las apariencias engañan, en realidad deberíamos decir que somos nosotros los que nos autoengañamos por no saber interpretar bien todas las apariencias que vemos.

3. ALGUNOS GESTOS DE LA VIDA COTIDIANA

Vamos a interpretar de forma general y a modo de ejemplo, algunos gestos habituales de nuestra vida.

- Gestos que evidencian deseos de posesión:
 - + De las personas: abrazar o coger a alguien
 - + De las cosas: agarrar con fuerza algo o poner el pie encima
- El gesto del poder:
 - + El uso de los pulgares con mayor profusión: sacarlos del bolsillo, enseñarlos al agarrarse el chaleco, en general, mantenerlos separados del resto de la mano.
- El gesto de la franqueza:
 - + Mantener las palmas de las manos abiertas.
- Las posturas defensivas:
 - + Cruzar los brazos o las piernas.
 - + Cruzar un brazo por delante del cuerpo o abrazar una carpeta.
 - + Cruzar los tobillos.
- Los gestos de la mentira:
 - + Taparse la boca con la mano
 - + Tocarse la nariz
 - + Mirar para otro lado
- Formas de situarse en el espacio para manifestar aceptación o falta de ella:
 - + Según se esté sentado o de pie hay sensación de querer estar más tiempo o de querer marcharse.
 - + Según se esté en una posición paralela o enfrentada se entiende menor o mayor interés en la conversación.
 - + Según se esté más o menos cerca habrá menor o mayor intimidad.

- + Si hay varias personas en corro, se puede saber el interés o la exclusión hacia alguien según la disposición de los pies que se dirijan o no hacia él.
- Algunos gestos simbólicos cotidianos (la lista sería interminable):
 - + Juntar las manos en señal de triunfo.
 - + Frotarse la tripa para decir que hay hambre...

4. ELEMENTOS BÁSICOS DE LA EXPRESIÓN

Los elementos que forman el lenguaje corporal son:

1. Los rasgos físicos

Dependen de la herencia y lo único que podemos hacer con ellos es aceptarlos y en todo caso aplicar lo que de nutrición, higiene y entrenamiento hemos aprendido.

2. Los gestos

El gesto es un pequeño movimiento de una parte de nuestro cuerpo (el rostro las manos, etc.) que normalmente dura apenas unos instantes. Lo podemos dividir en tres tipos:

- El gesto reflejo: Aparece en nuestro cuerpo sin pensarlo como reacción a un estímulo, por ejemplo, un gesto de dolor en la cara después de recibir un golpe, o una sonrisa ante un hecho gracioso.
- El gesto emotivo: Manifiesta sentimientos y estados de ánimo. Algo pasa dentro de la persona. Por ejemplo, una cara de miedo en el "Pasaje del Terror", o la crispación de manos ante la impotencia de ganar un partido, o la elevación de los brazos ante el triunfo en una carrera.
- Gesto simbólico: Tiene un significado especial que todo el mundo entiende, están muy estereotipados. Algunos son iguales en todo el mundo (por ejemplo el lenguaje de los sordomudos), otros solamente en un lugar concreto (las señales en el juego del mus), otros son típicos de un grupo de personas que se reconocen con ese gesto (los tres dedos juntos del Scout), etc.

3. La mirada

En todas las sociedades los ojos son un elemento muy importante para la comunicación, en ellos la sinceridad es la clave. Los ojos no engañan.

Una mirada puede realizar las siguientes funciones:

- Invitar al dialogo
- Manifestar un estado de animo
- Mostrar un sentimiento interior
- Influir en las personas
- Apoyar diferentes mensajes de la palabra
- Interrogar sobre las intenciones de los demás

4. Las posturas

Es una forma de presentarse a los demás, una forma de estar, pero también puede durar solo un momento, como una pose para el fotógrafo. Algunas malas posturas producen lesiones musculares o de la columna. Así que las posturas dicen algo de nosotros mismos. Podemos aprender a expresar lo que queremos sin palabras sólo con la forma de poner nuestros brazos o nuestras piernas, por ejemplo, brazos en jarras y pies abiertos, amenazante.

En realidad la postura es la suma de todos los segmentos corporales. Tomar conciencia de cada uno de ellos es un trabajo muy necesario para dominar la postura global.

Los segmentos corporales que podemos trabajar son fundamentalmente: la cabeza, el tronco, la columna, los brazos, las manos, la cadera, las piernas y los pies.

Podemos hablar por tanto de:

- Postura estática: inmóvil
- "Postura" o acción dinámica: se manifiesta en un movimiento
- Actitud postural: es un forma de estar habitualmente

5. La situación en el espacio

Podemos hablar de tres tipos de espacios según la distancia y las relaciones que se producen en cada uno:

- Espacio íntimo: es el estrictamente personal, el que se extiende sólo a los límites de nuestro cuerpo, en este espacio solo entran las personas de mucha confianza.
- Espacio social: es el de relación habitual con el resto de personas conocidas, están cerca de nosotros.
- *Espacio público: es el espacio que tenemos que compartir con otras personas que ni si quiera conocemos, es de todos y por eso es tan impersonal.*

6. La forma de andar

La forma de caminar es también muy personal de cada uno. No sólo es importante reconocer tu estilo peculiar de hacerlo, sino también reconocer en los demás lo que quieren decir con ella. Por ejemplo es fácil saber si un amigo/a viene ese día desmoralizado por algo y le podrás animar aunque no te lo diga si camina cabizbajo y lentamente.

Además, identificar nuestros andares nos puede ayudar a corregir posibles defectos que nos llevarán a lesiones y sobrecargas musculares. ¿Nunca has visto andar a alguien después de un esguince de tobillo? Lo normal es que eche el peso sobre la otra pierna y está se canse más.

Algunos de los elementos de la marcha en los que debemos fijarnos son:

- La inclinación de la cabeza
- La posición del tronco
- El braceo de los brazos
- El balanceo de las caderas
- El apoyo del pie

Investiguemos sobre diferentes andares:

- Un caminar rápido y agitado, puede indicar: prisa, estrés, quizá tiene que entregar 8 trabajos por la mañana.
- Un caminar pausado con las manos en los bolsillos y cabeza agachada, puede indicar desánimo y falta de motivación, quizá perdió su equipo de fútbol.
- Caminar medio bailando sin apenas poner los pies en el suelo, puede indicar: alegría, quizá haya sacado una buena nota en un examen.

- Caminar arrastrando los pies por el suelo y hombros caídos, puede indicar: cansancio.

7. La cadencia de los movimientos

La cadencia de movimientos, es la forma de moverse, que para estudiarlo lo podemos dividir en 4 factores que lo definen; así los movimientos pueden ser:

- *En relación a la gravedad:*
 - + *Pesados o ligeros*
 - + *Torpes o ágiles*
 - + ...
- *En relación con la tensión:*
 - + *Suaves o fuertes*
 - + *Contraídos o relajados*
 - + ...
- *En relación con el espacio:*
 - + *Directos o flexibles*
 - + *Abiertos o cerrados*
 - + ...
- *En relación con el tiempo:*
 - + *Lentos o rápidos*
 - + *Largos o cortos*
 - + *Continuos o impulsivos*
 - + ...

5. LA DRAMATIZACIÓN

La dramatización pertenece a lo que hemos llamado sistemas de representación y realmente es un juego en el que nos movemos, gesticulando y expresamos no lo que nosotros sentimos sino haciendo el papel de otro/a.

Seguro que conoces algunas formas de representación: el teatro, el mimo, la ópera, etc.

Podríamos definir la dramatización como la representación de una acción o conflicto llevada a cabo por unos personajes en un espacio y un tiempo determinados.

El espacio y el tiempo se refieren al lugar y a la época en que se desarrolla la acción. La escenografía, los decorados y el vestuario ayudan a que el público se crea la historia.

6. LA ACCIÓN DRAMÁTICA

Lo primero que hace falta para que haya una dramatización es una acción o conflicto. Es la trama de la representación, la historia que nos quiere contar. Es el autor o la autora quien tiene que establecer esa acción, que puede estar subdividida a su vez en otras acciones menores. Algo que puede dar pie a una representación es:

- Una historia real o ficticia
- Un texto o una frase
- Un sonido o una canción
- Un objeto o un lugar
- Un personaje

PRACTICA

Este año te propongo trabajar sobre dos posibles acciones el cuento y el “sketch”.

EL CUENTO

Un cuento es una pequeña historia en la que los personajes y algunas cosas que ocurren no son del todo reales (animales que hablan, hadas madrinas, saltos en el tiempo, objetos que se mueven, etc.) Además tienen una intención educativa y suelen acabar bien.

¿Has leído alguna vez un cuento a un niño pequeño? Seguro que si lo has hecho has cambiado de tono de voz según quien hablase fuera Caperucita o el lobo feroz, y seguro que al decir ¡te voy a comer! has puesto una expresión grotesca y amenazadora. Ese es un primer intento de representar lo que se cuenta. Con tu expresividad das vida a personajes irreales.

Nos podría valer cualquier cuento ya escrito para practicar, pero seguro que tú eres capaz de inventar uno fenomenal.

Ya sabes, en tu cuento:

- Tiene que haber unos personajes bien definidos
- Tiene que ocurrir algo que sea irreal
- Tiene que haber un buen final.

LA REPRESENTACIÓN HUMORISTICA. EL SKETCH

El “sketch” es una representación breve de una situación humorística. Para crear un sketch, es necesario observar muy bien lo que pasa a nuestro alrededor porque siempre ocurre algo gracioso que podemos luego representar.

- Para que un sketch tenga éxito tiene que basarse en:
 - Algo gracioso
 - Algo absurdo
 - Algo inesperado
 - Algo ridículo
 - Algo con doble intención
 - Algo escandaloso
- Para representar algo humorístico los actores / actrices tiene que:
 - Actuar como si nada gracioso pasase, muy serios y convencidos
 - Actuar con cierta ironía
 - Gesticular muy bien con la cara
 - Tomar posturas y andares grotescos
 - Utilizar movimientos muy exagerados

7. EL PERSONAJE DRAMÁTICO

Los personajes son los que desarrollan la acción y además la hacen de una forma concreta. Unos personajes bien logrados pueden salvar una representación aunque el argumento o la acción no sean muy buenos.

- Para asumir bien un personaje y representarlo con éxito hay que tener en cuenta algunos aspectos:
 - Sus **características físicas**: edad, sexo, salud, voz, gestos, posturas, forma de andar, etc.
 - Sus **características psicológicas**: timidez, extraversión, sentido del humor, emotividad, etc.
 - Sus **características sociales**: simpatía, clase social, ambición, profesión etc.
- Por otra parte un buen actor o una buena actriz tiene que tener dominados los siguientes aspectos de la representación:
 - Buena **expresión corporal**: recursos de gestos, posturas y miradas...
 - Buen **ritmo**: atento a los movimientos que se producen en la escena, las entradas y salidas a escena
 - Buena **voz**: potente y nítida, que se entienda lo que dice
 - **Capacidad de improvisación**: para salir de los apuros producidos por fallos u olvidos
 - Buena **memoria**: para recordar perfectamente el papel.
 - **Capacidad de trabajo en equipo**: aunar esfuerzos con los demás para la representación común.
- Reglas del dialogo corporal
 - Actuar despacio
 - No mezclar muchos gestos a la vez
 - No despistar con gestos que no vienen a cuento
 - Ubicarse bien en el espacio (actuando siempre de cara al público, por ejemplo)