

# EXPRESIÓN



# CORPORAL

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Se estima que **entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos, consciente o inconscientemente, lo hacemos mediante el LENGUAJE NO VERBAL**, es decir, con: **gestos, posturas, miradas,...**

Muy a menudo, el efecto de ese lenguaje corporal también tiene lugar a nivel inconsciente. Así, por ejemplo, después de estar unos minutos conversando con alguien a quién acabamos de conocer, podemos llegar a la conclusión de que esa persona no nos gusta, sin saber exactamente porqué. Lo más que podemos decir es: "tiene algo que no me gusta". Ese "algo" procede, casi siempre, de lo que su lenguaje corporal nos ha transmitido.

Tal lenguaje (no verbal) puede darse acompañando un lenguaje verbal (al que refuerza o contradice) o presentarse de manera aislada.



## LA EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal, por tanto, se podría definir como: **LA UTILIZACIÓN DEL CUERPO PARA MANIFESTAR, DE MANERA CONSCIENTE O NO, SENSACIONES, EMOCIONES, PENSAMIENTOS, ...**

Romero Martín define Expresión Corporal como "la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos".

## EL MIMO

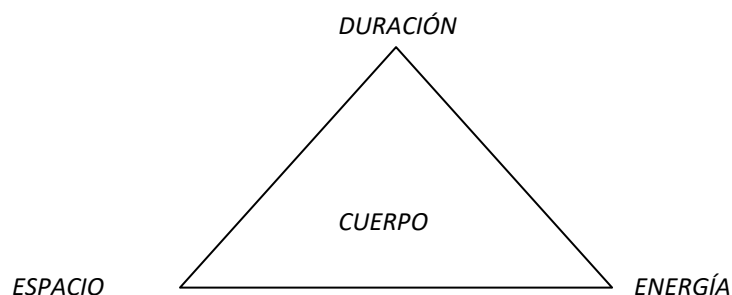
El **MIMO** o Pantomima, también denominado "arte del silencio", "magia del gesto" o "arte de decir sin hablar", consiste en representar utilizando solo el cuerpo. Hace mimo quién consigue **comunicarse con el público a través de los gestos**.



Cuenta una leyenda romana que un esclavo llamado Livius Andronius, liberado por su amo, decidió crear una compañía dramática junto con otros esclavos, que se hizo famosa. Pero un día, representando una obra, Livius perdió la voz. Como el público deseaba terminar de ver el espectáculo, Andronius decidió que un joven recitara sus versos, mientras él los ilustraba con sus gestos. La representación de Livius fue todo un éxito. Así nació el mimo.

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

- ¿Qué es lo que se mueve? → **CUERPO** (cabeza, tronco, manos, piernas,...).
- ¿En qué dirección? → **ESPACIO** (movimiento directo o rectilíneo, indirecto o curvilíneo).
- ¿Durante cuánto tiempo? → **DURACIÓN** (movimiento lento y sostenido o rápido y súbito).
- Y ¿con qué intensidad? → **ENERGÍA** (movimiento fuerte y explosivo o suave y ligero)



## EL CUERPO

¿Qué es lo que se mueve?:

- **El rostro:** es muy conocida la frase “la cara es el espejo del alma”. Por medio de los diferentes componentes del rostro (las cejas, la boca, los ojos, la frente,...) transmitimos información a los demás (Ejemplo: una persona sin interés por una actividad tendrá la mirada perdida,...).



- El **tronco:** el tronco dispone de gran potencial expresivo. Un tronco desnudo puede comunicar muchas actitudes que permitirían identificar al sujeto (Ejemplo: una persona orgullosa saca pecho, anda estirado, etc.).
- Los **brazos y manos:** con las manos somos capaces de indicar, golpear, enfatizar, remarcar algo que estamos expresando, etc.
- Las **piernas y pies:** la forma en que se colocan o mueven las piernas y los pies reflejan distintos sentimientos,... (Ejemplo: una persona nerviosa que mueve sin parar un pie).

## EL ESPACIO

¿En qué dirección se mueve?:

Las posibilidades de movimiento en el espacio vendrán dadas por la utilización de:

- **LAS DIRECCIONES:** hacen referencia a la orientación del movimiento o de una persona en el espacio: hacia arriba-abajo/ la izquierda-derecha/ delante-atrás, y sus combinaciones.
- **LAS TRAYECTORIAS:** o líneas descritas en el espacio, pudiendo ser: directas (la distancia más corta entre dos puntos) o indirectas, y, en función de su forma: rectas, quebradas, en zig-zag, onduladas, etc.
- **LOS NIVELES DEL ESPACIO:** según la altura del movimiento, pudiendo ser:
  - **Superior o alta:** se consideran acciones realizadas a nivel alto aquellas en las que destaca la elevación, movimientos a la altura de la cabeza o por encima de ella: saltos, elevaciones de brazos, desplazamientos de puntillas,...
  - **Bajo o inferior:** puede describirse como el más próximo al suelo o con distintas zonas o partes del cuerpo en contacto con el mismo. Movimientos por debajo de la cadera, por ejemplo: arrodillado, sentado, tendido, etc.
  - **Y medio:** es el que se encuentra entre los dos niveles anteriores, movimientos entre la cadera y la cabeza, por ejemplo: andar normalmente, acciones con los miembros inferiores ligeramente flexionados, etc.
- **LAS ZONAS DE COMUNICACIÓN:**



- **Zona íntima** (15 – 45 cm): es una zona que el ser humano considera como de su propiedad y a ella sólo accederán personas de total confianza: hijos, padres, cónyuge, parientes y personas amadas. Si un chico o chica invaden la zona íntima, sin que exista una atracción mutua, podrían incurrir en rechazo.
- **Zona personal** (0,46 – 1,22 ms): se corresponde con el espacio en el que tienen lugar las relaciones cordiales, entre amigos,...
- **Zona social** (1,23 – 3,6 ms): es una distancia reservada a los extraños, en ella mantenemos a personas que no conocemos bien o en las que no confiamos.
- **Zona pública** (más de 3,6 ms): Son distancias mínimas para poder establecer diálogo con otra persona o grupo de personas.

La influencia de estas zonas se observa continuamente en diversas situaciones diarias, así, por ejemplo, cuando vamos al cine no nos sentamos al lado de otro espectador que ya se encuentra sentado, sino que lo hacemos una o dos butacas más allá. Si nos sentamos más lejos, el espectador que ya estaba sentado se sentirá despreciado, y si nos sentamos al lado, se sentirá abrumado.

### LA DURACIÓN

¿Durante cuánto tiempo se mueve?:

- El tiempo permite hacer **movimientos lentos y sostenidos** o **rápidos y súbitos**. Los primeros denotan apatía, tristeza, soledad, enfermedad, muerte, melancolía,... y los segundos, alegría, entusiasmo, vitalidad, ilusión,...

### LA INTENSIDAD

¿Y con qué intensidad se mueve?:

- Representa la **cantidad de energía empleada en el movimiento**. La intensidad de un movimiento, constituye un elemento signifiante de la expresión. Por ejemplo, cuando la intensidad se caracteriza por una energía excesiva (como es el caso de un portazo) indica un estado de ánimo agresivo, nervios, crispación, rabia,.... Otro ejemplo es cuando la intensidad es baja y la energía inferior, entonces indica cansancio, melancolía, apatía, desgana, decaimiento, etc.

