

UNIDAD 08

LA EXPRESIÓN DE NUESTRO CUERPO

1. Tu cuerpo se expresa continuamente
2. La expresión corporal desarrolla nuestras posibilidades
3. Distintas maneras de mejorar nuestra capacidad de expresarnos
4. Utilizamos objetos para expresarnos
5. El teatro: una forma de contar historias
6. Jugamos a ser actores de teatro
7. El mimo, una forma de hablar con el cuerpo
8. Jugamos a ser mimos

Actividades

- La forma de expresarse de cada personaje
- Crea tu propia historia de mimo

El lenguaje hablado es fundamental para poder expresar nuestros pensamientos, pero no solo nos expresamos hablando



En el mimo no se habla, utilizamos gestos, movimientos

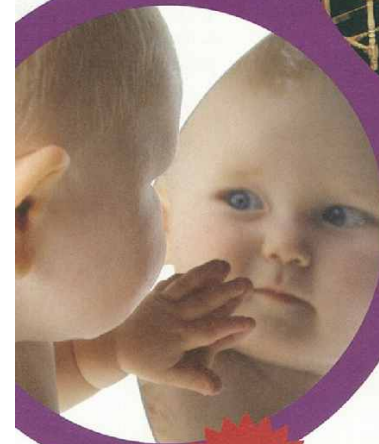
El lenguaje hablado es fundamental para poder expresar nuestros pensamientos, pero no solo nos expresamos hablando; los niños pequeños y las personas mudas son capaces de hacerse entender aunque no puedan hablar. ¿Cómo lo consiguen? Utilizando el lenguaje corporal, el lenguaje de los gestos.

Te encuentras en una etapa de tu vida, la de la pubertad, en la que tu cuerpo está experimentando constantes cambios y en la que a veces puedes sentir vergüenza de expresarte delante de los demás por miedo

al «qué dirán». Esto último puedes evitarlo si aprendes a conocer las posibilidades que tiene tu cuerpo para manifestarse; al apreciarlas, disfrutarás más de tu relación con los demás.

La expresión corporal te aporta algunas pistas para que, poco a poco, vayas mejorando tus habilidades sociales. En esta unidad hablaremos de la expresión corporal y del teatro, que nos permite representar multitud de historias con las que nos divertimos y aprendemos a ser buenos actores.

El cuerpo comunica y transmite emociones continuamente



“La cara es el espejo del alma”



Imitar personajes famosos es una forma de expresión

1. Además del lenguaje hablado, ¿qué otros lenguajes conoces para poder comunicarte con los demás?
2. ¿Cuáles son las principales dificultades que tienes para poder expresarte delante de otras personas?
3. ¿Has realizado actividades de expresión corporal con anterioridad? ¿Cuáles recuerdas?
4. ¿Has asistido como espectador a alguna obra de teatro? ¿A cuáles?
5. ¿Has intervenido como actor en alguna? Explica cómo era.

1

Tu cuerpo se expresa continuamente

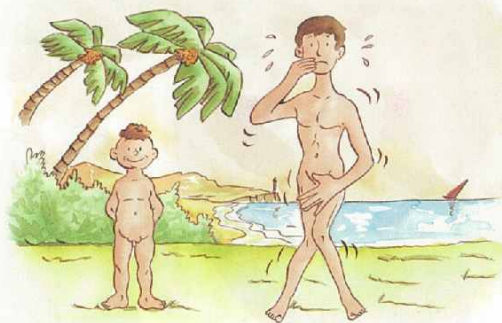


Nuestro cuerpo no solo nos sirve para correr, levantar pesos o jugar a un deporte, también nos sirve para expresar lo que sentimos. Pero, al igual que necesitamos entrenarnos para poder correr más o para jugar mejor a un deporte, también necesitamos desarrollar las posibilidades que tiene nuestro cuerpo de expresarse.

Muchos médicos y psicólogos consideran que tenemos desarrollada solo una pequeña parte de la capacidad de nuestro cerebro. Desarrollándolo más seríamos capaces de razonar y memorizar mejor. Con el cuerpo ocurre algo parecido: utilizamos solo una pequeña parte de la capacidad que tenemos de expresarnos. Si la «entrenásemos», seríamos capaces de expresar más cosas y mejor.

Hay mucha gente que piensa que la expresión corporal «es una tontería». Otros dicen que les da «corte» representar algo o actuar delante de sus compañeros. ¿Por qué cuesta tanto expresar lo que sentimos delante de los demás?

Fíjate en los niños pequeños. Cuando van a la playa, juegan desnudos sin importarles que la gente los mire. Además, siempre dicen lo que piensan y cuando juegan, les gusta ser piratas, policías, princesas...



Sin embargo, tú no vas desnudo a la playa y, cuando te proponen jugar a representar personajes, dices que ya «no tienes edad para hacer esas tonterías, que son cosas de niños».

Por ejemplo, si te gusta bailar, seguro que más de una vez te has encerrado en tu cuarto, has puesto música y has comenzado a bailar como te apetecía. Sin embargo, cuando estás en una fiesta con tus amigos, prefieres no bailar o, si bailas, lo haces como lo hace todo el mundo, como está de moda. Seguro que cuando bailas delante de la gente, no lo haces de una forma tan espontánea como cuando estás a solas en tu habitación. Sin embargo, si le dices a un niño pequeño que baile, lo hace como le gusta, sin pensar si lo hace bien o mal. ¿Por qué ocurre esto?

2

La expresión corporal desarrolla nuestras posibilidades

Como ya sabrás, estás en una etapa que se llama **pubertad**. Tu cuerpo está cambiando: tus órganos sexuales se están desarrollando y tu cuerpo crece día a día. Empiezas a darte cuenta de que ya no eres un niño pequeño, que eres diferente a los otros, y tienes unos gustos cada vez más definidos. Todos estos cambios te hacen a veces sentirte inseguro frente a los demás.

Piensas que, si haces algo llamativo, los demás se van a reír de ti. A veces te gustaría hacer locuras, pero tienes miedo de que los demás piensen que todavía eres un niño pequeño.

El que tu cuerpo cambie tan deprisa y sentir que los demás pueden reírse de ti si haces tonterías, provoca que a veces te cortes y no hagas lo que te gustaría, que no te sientas libre.

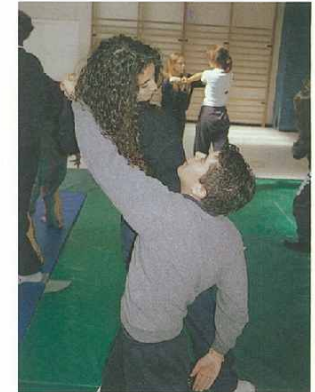
La expresión corporal te ayuda a que te sientas más a gusto con tu cuerpo, a que disfrutes más moviéndote como te apetece, a que no tengas tanto «corte» delante de los demás. En definitiva, a que te des cuenta de que tú tienes una forma propia de moverte, de bailar, de expresarte y esa forma es buena porque es tuya. No tienes porque sentirte ridículo ni hacer lo que hacen todos.

Debes expresarte como realmente eres, sin miedo a lo que piensen los demás.

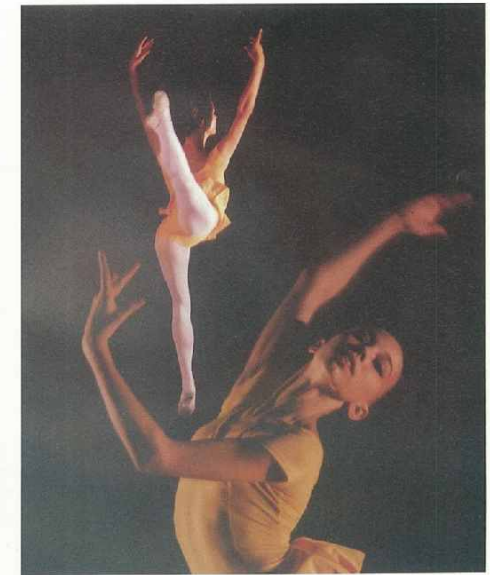
Al igual que en Educación Física practicas distintos deportes para dominarlos cada vez mejor y entrenas atletismo para correr más tiempo y más rápido, la expresión corporal pretende ayudarte a que descubras las posibilidades de expresión que te brinda tu cuerpo y que las utilices para poder comunicarte mejor con los demás.



En la clase de Educación Física no solo desarrollas tu rendimiento...



La expresión corporal nos ayuda a expresarnos y a sentirnos más a gusto con nuestro cuerpo.



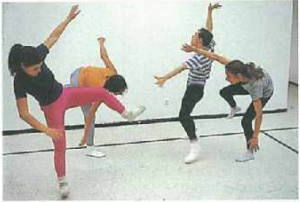
... sino también tu capacidad de expresión.

3

Distintas maneras de mejorar nuestra capacidad de expresarnos



Andamos al mismo paso.



Somos astronautas en el espacio.

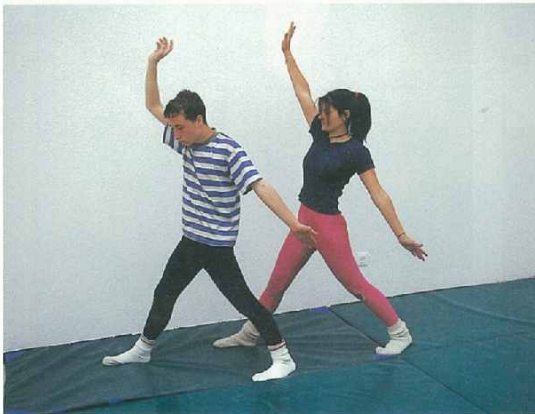
A medida que conocemos nuestro cuerpo, vamos teniendo más dominio sobre él. Para seguir desarrollando nuestra capacidad expresiva, podemos experimentar las posibilidades de movernos en el espacio —saltar, girar, andar—, de expresar sensaciones —frío, calor, cansancio— y estados de ánimo —alegría, tristeza, enfado.

3.1. Formas de movernos

La manera más frecuente que tenemos de desplazarnos es caminar. Pero, si observas a tu alrededor, comprobarás que cada persona tiene una forma de moverse, de andar, de saludar, de sentarse, de correr... Podemos explorar todas las posibles formas de andar, correr, saltar, girar, etc. Cuantas más formas de movernos descubramos, más rica será nuestra capacidad de poder expresar lo que deseamos.

¿Cuántas formas diferentes de desplazarnos podemos inventar? ¿Qué maneras de andar podemos imitar? Te proponemos algunos juegos que te pueden ayudar a descubrir nuevas formas de desplazarte.

- **Andamos todos como...** Un compañero propone formas de desplazarse y los demás las realizan: soldados marchando en un desfile, astronautas explorando la luna, una manada de elefantes desplazándose por la sabana, atletas que corren a cámara lenta...
- **Adivina quién soy.** Un compañero se mueve imitando a un personaje o un animal, representando su forma característica de desplazarse (un mono, un gusano, una bailarina, un equilibrista en la cuerda floja). Los demás compañeros deben adivinar de quién o de qué se trata. El que lo consigue hace la siguiente representación.



La sombra.

- **Nos movemos como...** En este juego un compañero propone «somos...» y dice lo que los demás debemos intentar imitar, el movimiento característico del personaje indicado. Por ejemplo, somos un robot, una marioneta, un jugador de béisbol, un fantasma. Cada compañero propone un personaje distinto.
- **Nos movemos de formas extrañas.** Buscamos formas raras y originales de movernos, cuanto más raras mejor. Imitamos las formas de moverse de los demás.
- **La sombra.** Se realiza por parejas. Un compañero se mueve haciendo lo que se le ocurra, el otro es su sombra y debe imitar todo lo que haga.

3.2. Los tamaños y formas de mi cuerpo

Aunque puede parecer una tontería, practicar con los distintos tamaños y formas que puede adoptar nuestro cuerpo nos ayuda a conocer mejor sus posibilidades.

Nuestro cuerpo puede cambiar mucho de tamaño y de forma. Cuanto más seas capaz de descubrir y practicar, más posibilidades tendrás después de expresar con éxito lo que desees.

Puedes ser un gigante o un enano, una hormiga, un elefante o un gusano. En cualquier caso, tu cuerpo adoptará formas y tamaños distintos; todo es cuestión de echarle imaginación.

Puedes hacerlo a través de juegos sencillos y divertidos en los que imites distintos objetos, materiales, plantas o animales que cambien de forma y de tamaño.

Te proponemos algunos. Antes de representarlos, piensa cuáles son sus características, forma y tamaño, e intenta imitarlas.

- Una hoja de papel que se arruga y se estira, que se dobla por distintos sitios, que envuelve un regalo.
- Un globo que se infla y desinfla, que flota por el aire.
- Una marioneta de hilos que alguien mueve.
- Una flor que se abre y se cierra con el sol.
- Un trozo de arcilla que es moldeado por un escultor.
- Un robot al que se le van volviendo las piezas de goma.
- Un muelle que se estira y se encoge.
- Un erizo que se abre y se recoge sobre sí mismo.

Practica estos juegos en parejas. Un compañero propone al otro lo que debe ser y le dice si ha resultado convincente la representación. Después cambiáis de papeles.

Si se te ocurre algún juego más, anótalo inmediatamente y ponte manos a la obra.

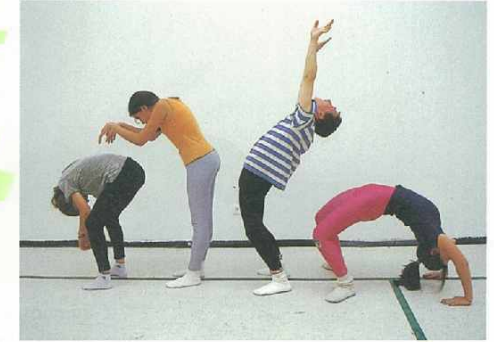


Hacemos una flor con las manos.



Somos marionetas.

Explorando las posibilidades de movimiento de la espalda.



▼ Piensa

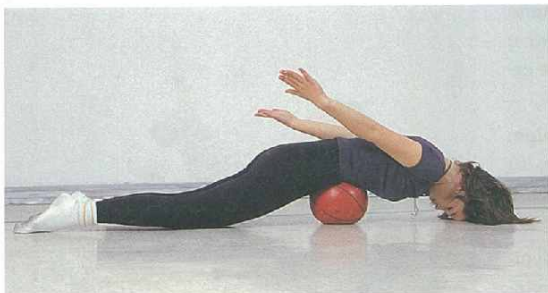
¿Qué más puede ser que cambie de forma y de tamaño?



4

Utilizamos objetos para expresarnos

¿Has observado a los niños pequeños cuando juegan con sus juguetes? Les gusta crear historias con los muñecos y transformar todo lo que tienen a mano en cosas diferentes. Una caja de cartón puede ser un gran camión, la escoba es un caballo salvaje, el brazo de un sillón puede convertirse en una moto sobre la que van a toda velocidad... ¡Cuánta imaginación! Cuando nos hacemos mayores no jugamos tanto y utilizamos cada objeto para la función que le hemos asignado: una silla sirve para sentarse; un balón, para botarlo, lanzarlo, etc. Pero ésa es la función habitual, la normal.



¿Y si jugamos a convertirnos en niños por un momento y echamos a volar nuestra imaginación? ¿Qué otras funciones puede tener, por ejemplo, un bolígrafo? Puede ser un palillo de dientes, un dardo que lanzo a una diana, mi bigote... Explorar las posibilidades de los objetos, transformarlos en otros, darles otras funciones, crear revolucionarios artilugios con ellos, todo lo podemos hacer con un poco de imaginación y ganas de jugar y divertirnos.

4.1. Lo hacemos bailar

Escoge un objeto y explora distintas formas de moverlo. Juega con él como si fueses un bailarín. ¿Qué movimientos harías?

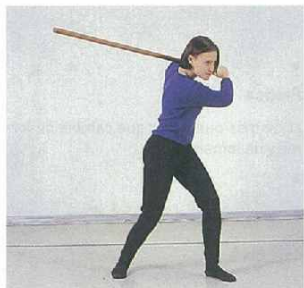


▼ Hacemos bailar un objeto.

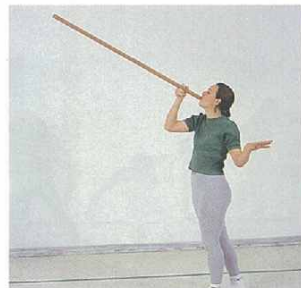
4.2. Los transformamos

Escogemos uno o varios objetos. Uno a uno los cogemos y los transformamos en otros distintos que presentamos a nuestros compañeros, enseñándoles para qué sirven. Cuando hemos creado varios objetos podemos inventar historias con ellos.

Una pica puede ser...



▼ ... un bate de beisbol.



▼ ... un puro gigantesco.



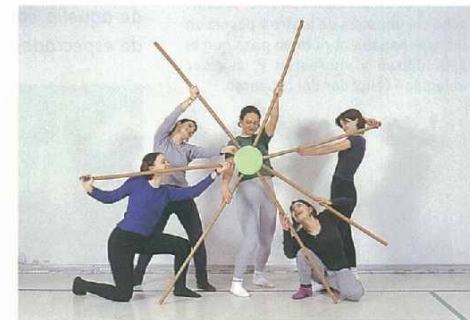
▼ ... un gran bigote.

4.3. Otras posibilidades

- Representar cuadros: podemos imitar cuadros famosos de la historia de la pintura, o crear nuestros propios cuadros.
- Construir objetos entre varios: un compañero propone un objeto y, con el material que tengamos, creamos entre todos el objeto de la forma más original que se nos ocurra.



▼ Representación de un cuadro.



▼ Construcción de objetos entre varios: El Sol.

- Los objetos invisibles: en este juego los objetos se han vuelto invisibles. Un compañero comienza a enseñarnos un objeto invisible demostrando para qué sirve. Cuando adivinamos de qué se trata, jugamos todos con él, viendo qué posibilidades tenemos. Cuando nos cansamos, lo transformamos en otro diferente.



▼ ¿Qué se te ocurre hacer con el material de la foto?



▼ ¡Vaya bocadillo!

El teatro: una forma de contar historias

+ ¿Sabías que...?

- En la antigua Grecia, las mujeres no podían acudir a las representaciones ni actuar en el teatro, por lo que los papeles femeninos eran representados por hombres caracterizados con máscaras y vestidos de mujer.
- Nerón, el emperador romano, organizaba certámenes de teatro y poesía en los que pagaba al público para que le aplaudieran y vitorearan y, así, ser «elegido» vencedor del concurso.

El teatro es el arte en el que los actores, utilizando la voz y el cuerpo, representan personajes que cuentan historias al público.

Entre los griegos y los romanos el teatro tenía mucha importancia: era una forma de diversión y entretenimiento, permitía contar historias o transmitir tradiciones. Todavía hoy quedan ruinas de teatros de aquella época, grandes construcciones con capacidad para miles de espectadores.



5.1. Algunas ideas sencillas para iniciarte en el arte de contar historias

La representación de una obra de teatro requiere mucho tiempo de ensayo y una gran preparación. Te proponemos algunos juegos sencillos para que te vayas entrenando:

- **Representar chistes.** Un chiste es una historia pequeña y divertida con pocos personajes y escasa preparación.



Hoy en día existen multitud de compañías que representan obras de teatro. Asistir a representaciones es una buena forma de pasar un rato divertido; al mismo tiempo, te haces una idea de cómo puedes preparar tus propias obras. Y no olvides aplaudir todo lo que puedas si te ha gustado; el aplauso es la mejor recompensa para los actores.

- «El ... al que le ocurría...». En este juego debéis crear un personaje al que le suceda algo y, a partir de ahí, improvisar el resto de la historia. Por ejemplo: «El príncipe al que le ocurría que quería convertirse en rana».
- **Representar cuentos infantiles,** que son historias cortas y sencillas que podéis preparar fácilmente entre varios compañeros.

5.2. Preparamos nuestra obra de teatro

Estos son los pasos que debes dar para representar una obra sencilla. Cuanta más ilusión pongas, más te divertirás y mejor quedará la obra.

- **Escoger la obra.** No debe ser muy larga porque os costará mucho aprenderla. Podéis empezar escogiendo cuentos cortos que son muy fáciles y divertidos.
- **Ver los personajes y distribuirlos** entre los actores. Tenéis que intentar darle a cada actor el papel que más se adapte a su personalidad.
- **Escoger el vestuario,** es decir, la forma en que irá vestido cada personaje. Hay que intentar echarle mucha imaginación. El **maquillaje** es muy importante para completar la caracterización.
- **Preparar el escenario.** Lo podemos preparar entre todos o encargárselo a los que no actúen. Si podéis disponer de focos, distribuidlos para que iluminen las partes más importantes del escenario.
- **Ensayar.** Tenéis que fijar los días y las horas de ensayo y ser puntuales. Cada actor debe traer aprendido su papel para no retrasar los ensayos. También debéis acordar dónde se colocará cada actor en cada escena y qué movimientos hará. Podéis nombrar a un coordinador que vaya ayudando a decidirlo. Primero se ensaya la obra por partes, escena por escena. Después se van uniendo y, por último, se hace el **ensayo general** de la obra completa, pero sin público. Debéis hacerlo con la misma concentración que si estuvierais con público.
- **Anunciar la representación.** La fecha debe escogerse cuando la obra se haya ensayado lo suficiente para hacer una buena representación. Hay que hacer publicidad de nuestra obra para que venga la mayor cantidad posible de público.
- **Representarla.** Es el momento más importante. Todo el mundo debe saber cuál es su misión y llevarla a cabo correctamente. ¡Hay que evitar que los nervios nos vengzan!



6

Jugamos a ser actores de teatro

En el teatro se conjugan el lenguaje verbal y el lenguaje corporal. Tan importante es la capacidad de recitar como la de representar corporalmente el personaje.



Los actores se caracterizan para representar. Caracterizarse significa buscar la vestimenta adecuada y la forma de moverse y de hablar idóneas para crear un personaje. Practica diferentes formas de caracterizarte y crea distintos personajes para convertirte en un buen actor.

Cómo desarrollar la expresividad en el teatro

- Jugando a representar distintos personajes.
- Jugando a desarrollar situaciones de la vida cotidiana.
- Recitando textos de distintas formas.
- Representando con el cuerpo textos leídos por un compañero.

A continuación te proponemos algunas actividades para desarrollar tu expresividad utilizando textos literarios y teatrales.

6.1. Entrevista a personajes

En esta actividad debemos inventarnos un personaje. Inventamos cuál es su historia personal, los rasgos de su personalidad, su forma de vestir y hablar. Después de hacerlo, lo representamos ante los demás (ellos son los periodistas en la entrevista). Nos hacen preguntas y nosotros debemos responderles según el personaje que hemos inventado.



6.2. ¿De cuántas formas puedo representar un texto?

Puedes escoger cualquier texto literario. Representalo como si fueras distintas personas o en distintos estados de ánimo. A continuación te proponemos un texto de teatro y diversas formas de interpretarlo.

Yo sueño que estoy aquí,
destas prisiones cargado;
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

Pedro CALDERÓN DE LA BARCA
La vida es sueño

Cómo lo diría:

- Una persona tímida.
- Un chulo.
- Un extranjero.
- Un abuelo.
- Un... (propón tú uno).

En un estado de:

- Alegría.
- Tristeza.
- Aburrimiento.
- Enfadado.
- Cansancio.

6.3. Sílabas y números

En este juego utilizamos un lenguaje verbal que no se entiende y por ello nuestra expresividad corporal es lo importante. Consiste en sustituir las frases de un texto por sílabas o números que sigan el mismo ritmo al recitarlo, aunque no tengan significado. En él te proponemos un ejemplo sobre el texto anterior.

Sílabas	Números
Yo sue-ño que es-toy a-quí Bla bla-bla bla bla-bla bla-bla	Yo sue-ño que es-toy a-quí un dos-tres cua tro-cin co-seis
des-tas pri-sio-nes car-ga-do tuc-tuc tuc-tuc-tuc tuc-tuc-tuc	des-tas pri-sio-nes car-ga-do sie-te o-cho-nue ve-diez-once



6.4. ¿Quiénes son los personajes?

Para realizar este juego nos dividimos en grupos y escogemos un texto de teatro en el que aparezcan varios personajes.

A continuación cada grupo debe representar el texto inventándose quiénes son los personajes y qué les está ocurriendo.

Personaje 1.—¿Que te digo que es por aquí!

Personaje 2.—¿Que te digo que no!

Personaje 1.—¿Que me acuerdo muy bien!

Personaje 2.—¿De tu memoria me voy yo a fiar!

Personaje 1.—[Reparando en el personaje 3]. ¡Eh, tú! ¿Dónde es la cosa?

Personaje 3.—[Señalando la puerta del fondo]. Por allí.

Personaje 2.—[Al personaje 1]. ¿Te das cuenta?

Personaje 1.—¿Qué te decía yo?

Personaje 2.—¡Menudo guía!

Personaje 1.—¿Si te llevo a hacer caso...!

José SANCHIS SINISTERRA
Los figurantes

6.5. Tú dices, yo represento

En este juego uno hace de director y otros dos de actores. El director les dice a cada uno qué personajes son y qué les sucede (por ejemplo: sois un vendedor de enciclopedias y un señor mayor; el vendedor quiere que el señor compre sus enciclopedias pero el otro se hace el sordo). Rápidamente los actores deben caracterizarse según su personaje y desarrollar la historia.

El director puede ir modificando la historia a medida que se va desarrollando.



+ ¿Sabías que...?

La palabra mimo viene del griego *mime*, término utilizado por el poeta Sophron de Syracuse en el siglo V a. C. para designar pequeñas comedias costumbristas en las que los dioses se mezclaban familiarmente con los humanos.



7

El mimo, una forma de hablar con el cuerpo

El mimo, también llamado por algunos pantomima, ha sido definido como «el arte del silencio», «la magia del gesto» o «el arte de decir sin hablar». Lo que diferencia al mimo del teatro es precisamente lo que no se hace: no se habla. Utilizando tan solo el cuerpo como instrumento, el actor juega con la fantasía y nos cuenta historias a través del gesto y el movimiento.

Los mimos (así se llaman los actores) son grandes intérpretes que imitan las cosas cotidianas de la realidad (levantar un peso o correr a coger el autobús) utilizando solo el cuerpo.

Su finalidad es hacer entrar al público en el mundo que crea y provocar risas, ternura, tristeza, sorpresa... Muchos mimos hacen participar además a los espectadores en su representación, convirtiéndolos en actores improvisados que ayudan al mimo a representar su obra.

Pero hacer mimo no es solo eso. Hace mimo quien consigue comunicarse con el público a través de los gestos: payasos, actores de cine mudo o de televisión; tú mismo, si eres capaz de no abrir la boca y utilizar solo tu cuerpo para que los demás te entiendan.

Cómo desarrollar la expresividad en el mimo

- Expresando distintos sentimientos con la cara y el cuerpo.
- Representando distintas formas de movernos (con viento, en una selva, en un terreno resbaladizo, etc.).
- Realizando acciones imaginarias como empujar una pared, tirar de una cuerda, abrir una puerta...
- Representando distintos objetos de forma imaginaria.



8

Jugamos a ser mimos

8.1. La vestimenta o caracterización



▼ Pintate la cara de blanco...

▼ ... resalta el color de los labios y los ojos...

▼ ... escoge una vestimenta sencilla y cómoda, y estarás listo.

8.2. La personalidad

Una de las cosas más importantes del mimo es su carácter. Como te contamos al principio de esta unidad, cada persona tiene una forma de ser diferente. Tu mimo también debe tener su propia personalidad: puede ser muy alegre, risueño, alguien a quien todo le sale mal, etc.

8.3. La imaginación y la fantasía

Lo importante a la hora de hacer mimo es utilizar nuestra imaginación para que parezca real lo que no lo es. Además de inventarte los objetos que utilizas y las acciones que realizas, puedes pensar cosas fantásticas o sorprendentes que te sucedan.

8.4. El mimo representa

