

UNIDAD 09

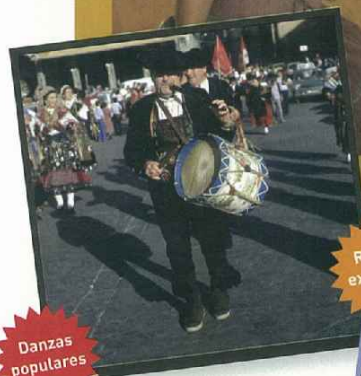
EXPRESIÓN CORPORAL

1. El cuerpo, fuente de expresión
2. Zonas corporales y expresividad
3. La expresión a través de los gestos y de las posturas
4. Explorando las posibilidades expresivas de las zonas corporales
5. Jugando con la gravedad
6. Jugando con el equilibrio
7. Ritmo, cuerpo y expresión
8. Bailar: el juego del cuerpo con la música
9. Dibujar el espacio
10. Distintas manifestaciones artísticas del baile

Actividades

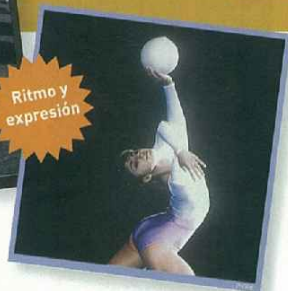
- Valora tu expresión corporal, información, aplicación y evaluación
- Crea tu propio baile

Bailar



Danzas populares

Ritmo y expresión



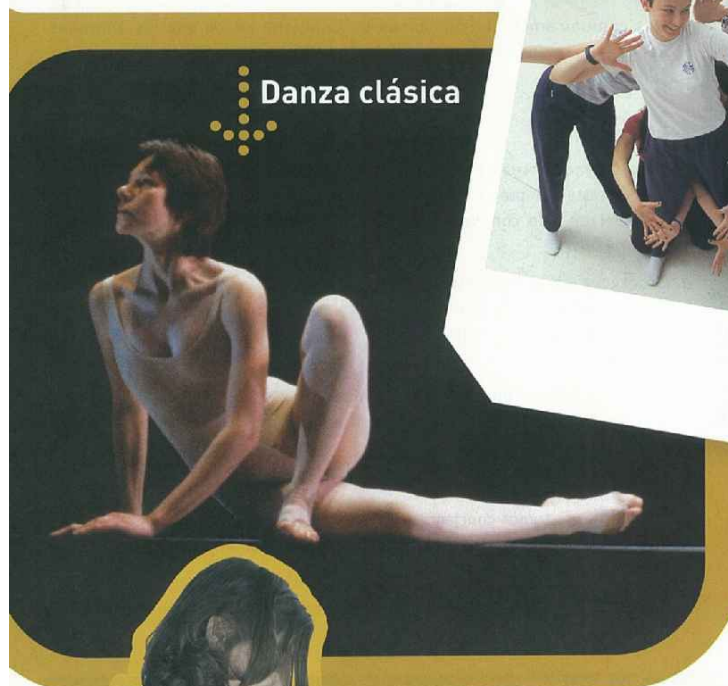
La comunicación verbal es la que se transmite a través de un **código lingüístico**, es decir, por medio de **palabras**. Puede ser oral o escrita, dependiendo del canal y del tipo de signos utilizados.

Por el contrario, la comunicación no verbal es la que se realiza sin utilizar palabras. Los sistemas de comunicación no verbal son innumerables y todos ellos son captados por algún sentido físico: vista, oído, tacto, olfato, e incluso gusto; o por varios a la mismo tiempo [audiovisual].

Como parte de este último tipo de comunicación, tiene especial importancia el lenguaje gestual: cuando hablamos, realizamos determinados movimientos con el cuerpo, las manos, la cara... que indican nuestro estado de ánimo, matizan la expresión del pensamiento, y hacen más relevantes las palabras.

Sirva el ejemplo siguiente: puedes decir «estoy cansado» y los demás sabrán lo que te ocurre, pero con un simple bostezo habrás expresado lo mismo sin necesidad de utilizar las palabras

Danza clásica



Coreografías

Jugar con la música



1. ¿Has visto alguna vez a personajes que se expresen con el cuerpo sin emplear palabras? ¿Cuándo y dónde?
2. ¿Cuántas cosas diferentes eres capaz de decir sin palabras?
3. ¿Has jugado alguna vez a juegos en los que había que utilizar los gestos para comunicarse? ¿Cuáles eran?

1

El cuerpo, fuente de expresión



«Antes de la evolución del lenguaje, el hombre comunicaba de la única forma que era capaz de hacerlo: no verbalmente...

Nos comunicamos algunas cosas de la misma forma que los animales, pero desde la aparición de la palabra no somos conscientes de que lo hacemos».

Flora DAVIS

La forma más frecuente de comunicarnos con los demás es el lenguaje hablado, pero este siempre va acompañado de gestos y movimientos corporales que lo refuerzan y lo completan. Transmitimos mucha información a través de nuestro cuerpo.

Observa a una persona hablando por teléfono. El único lenguaje que utiliza es el verbal y, pese a que no puede ver a aquel con quien habla, no puede evitar gesticular y reforzar sus palabras con movimientos de manos, cabeza y cuerpo.

Nuestro cuerpo no para de mandar información a los demás. Es un canal de expresión de nuestros sentimientos, pensamientos o sensaciones.

El cuerpo es una unidad y cada zona corporal contribuye a reforzar la expresividad global.

Es importante tomar conciencia de cada uno de nuestros segmentos corporales y explorar las distintas posibilidades que nos brindan para enriquecer nuestra expresión corporal.

Pero, ¿cómo participan las distintas zonas corporales en nuestra expresividad? En la siguiente página te lo mostramos.



2

Zonas corporales y expresividad

Gestualidad

- La cabeza y el rostro son el centro de percepción (oído, vista, olfato, gusto) y del pensamiento. La posición de la cabeza completa el significado de nuestras posturas.

El rostro es «el espejo del alma», el que transmite nuestras emociones y estados de ánimo: alegría, tristeza, rabia, susto, sueño...

Centro de personalidad

- El torso y los hombros hablan de nuestra personalidad, expresan nuestros sentimientos.

El pecho hundido y los hombros caídos hablan de cansancio, timidez, temor; unos hombros elevados hablan de seguridad, de confianza. La columna nos permite gran variedad de movimientos.

Centro de expresividad

- Los brazos y las manos completan la expresividad gracias a su gran capacidad de movimiento. Se mueven en el espacio tocando, explorando, acariciando.

Son nuestro medio más frecuente de contacto y relación con personas y objetos; son como un pincel que dibuja en el espacio.

Centro de gravedad y equilibrio

- La cadera es el centro de gravedad, de fuerza y equilibrio del cuerpo; es el centro del movimiento y la fuente principal de energía. Desde la cadera surgen nuestros movimientos.



Apoyos y desplazamientos

- Las piernas y los pies son los encargados de sostener y desplazar al cuerpo. Las piernas abiertas y rectas hablan de seguridad y combatividad; juntas y dobladas hablan de temor, cansancio, etc. La forma de andar nos dice mucho de cómo es una persona: decidida, desgarbada, reflexiva, nerviosa...



▼ Practica con un amigo: juega a poner distintas caras y que tu compañero trate de adivinar qué sentimiento estás representando.



▼ Las personas sordas utilizan el lenguaje de los gestos para comunicarse.



▼ Toda la zona superior del cuerpo se denomina centro de la expresividad.

▼ **Recuerda**

Gestos
+ Posturas
= Expresión del cuerpo

3

La expresión a través de los gestos y de las posturas

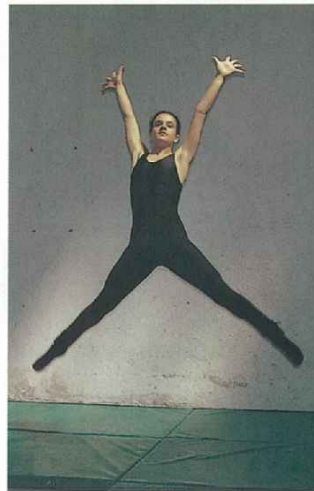
Nuestro cuerpo está comunicando constantemente nuestro estado de ánimo. La mayoría de las veces lo hacemos sin pensar, porque, cuando estás cansado, no piensas: «Ahora voy a poner cara de cansancio para que los demás se den cuenta». Si estás feliz, triste, enfadado o nervioso, tu cara y tu cuerpo lo expresan sin necesidad de que lo vayas diciendo.

El viejo refrán «La cara es el espejo del alma» quiere decir precisamente que nuestro cuerpo refleja y expresa nuestro estado de ánimo. De hecho, muchas veces tienes que hacer esfuerzos para que no se note lo que estás pensando.

Ya habrás entendido la importancia que tiene el cuerpo para expresarnos y comunicarnos con los demás. Más de la mitad de lo que expresamos lo hacemos a través del cuerpo y el resto a través de las palabras. Las partes de nuestro cuerpo con más variedad expresiva son la cara y las manos; con ellas comunicamos muchísimas cosas a través de los gestos.

••• Los gestos son los movimientos y posturas de la cara y de las manos que comunican sentimientos o estados de ánimo. •••

No solo las manos y la cara son expresivas, todo nuestro cuerpo lo es. Hemos hablado de los gestos de las manos y la cara porque son los que más utilizamos, pero fíjate en las siguientes fotos:



Posturas abiertas

Expresan alegría, movimiento o fuerza; están llenas de energía. Cuando bailas con tus amigos utilizas formas abiertas: te mueves por el espacio ocupándolo de mil formas diferentes.



Posturas cerradas

Expresan tristeza, reflexión o descanso. El cuerpo se cierra sobre sí mismo, utilizando poco espacio y acercándose al suelo.

4

Explorando las posibilidades expresivas de las zonas corporales

Te proponemos juegos y actividades para desarrollar la capacidad de expresión de las distintas partes de tu cuerpo. Jugando con él descubrimos nuevos movimientos que enriquecen nuestra expresividad.

• **Movilizar al compañero**

Una persona está tumbada cómodamente en el suelo y un compañero moviliza distintas partes de su cuerpo (brazos, piernas, cabeza...), explorando todos los movimientos que puede realizar.

Podemos trabajar con música, haciendo bailar las distintas zonas al ritmo de ella. Este juego, además de divertido, relaja mucho a la persona y le hace darse cuenta de las posibilidades de movimiento de todo su cuerpo. También lo podéis hacer de pie.

• **¡Estamos pegados!**

En parejas, os quedáis pegados por algún sitio. Intentad moveros sin despegaros, comprobando cuántas formas distintas tenéis de levantaros, sentaros y desplazáros sin que os despeguéis. Intentáis la separación pero siempre volvéis a juntaros.

• **Tengo un calambre en el pie**

Imagina que hay una pequeña corriente eléctrica que te mueve el pie. Se va desplazando por todo tu cuerpo, provocando calambre allí por donde pasa. Juega a pasarlo de un lado al otro.

También puedes jugar a que un saltamontes se te ha metido debajo la ropa y hace que des saltos allí por donde pasa.

• **Reventamos globos**

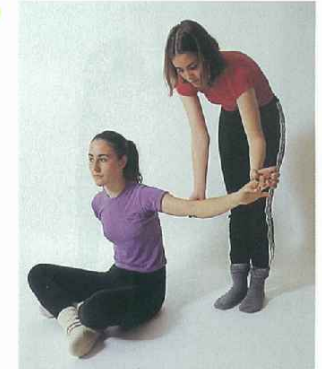
Imagina que la habitación está llena de globos de distintos tamaños. Debes intentar explotarlos apretándolos con distintas partes de tu cuerpo (las manos, la cabeza, el trasero o los pies), ayudándote de las paredes o el suelo. Cada globo es de un tamaño, descríbelo con tu cuerpo. Algunos los explotas fuerte, otros suavemente, saltando sobre ellos, etc.

• **El hipnotizador**

El hipnotizador pone la mano delante de la cara de su compañero que le sigue allá por donde vaya. El hipnotizador va cambiando a otras zonas del cuerpo (hombro, mano, rodilla...) y el hipnotizado debe seguir la mano sin que se le escape.

• **¿Baila usted, señor pañuelo?**

Para realizar este juego necesitamos un pañuelo o un trozo de tela no muy grande. Con una música de fondo debemos hacerlo bailar, llevándolo con distintas partes del cuerpo. Podemos intercambiar nuestra «pareja de baile» con los compañeros.



5

Jugando con la gravedad

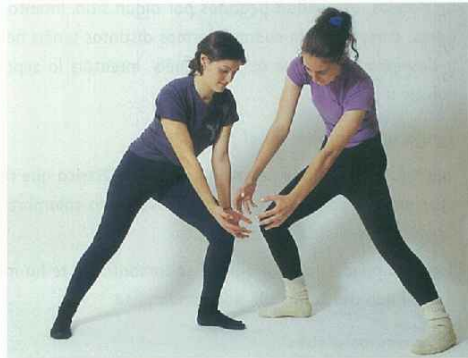
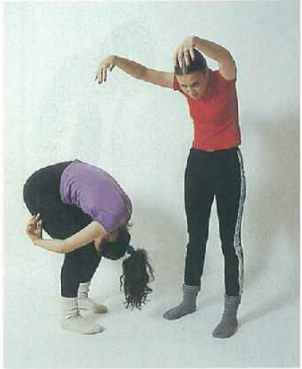
La fuerza de la gravedad nos mantiene pegados al suelo. Todos nuestros movimientos son un juego constante con la gravedad: los movimientos ligeros en los que nuestros miembros parece como si no pesasen; los movimientos pesados en los que parece que la tierra nos fuese a atraer totalmente, etc.

- **Enrollarse y desenrollarse**

Partiendo de una postura abierta y alta, como si tu cuerpo no tuviese peso, ve dejando que poco a poco la gravedad vaya convirtiendo las distintas partes en pesos que descienden hasta el suelo y se enrollan en torno a tu cuerpo. Cuando estés en el punto más bajo, comienza a desenrollarte, liberando a tus miembros de la sensación de pesadez.

- **Sujetar el techo**

Imagina que el techo empieza a descender. Sujétalo, intenta elevarlo con distintas partes de tu cuerpo, sentado, de pie o tumbado, unas veces lo consigues y otras el techo consigue vencerte a ti. Puedes hacer este juego en parejas.



- **La bola de plomo**

Imagina que tienes una bola de plomo muy pesada que va desplazándose por dentro de tu cuerpo. La zona por donde pasa está pegada al suelo pero el resto del cuerpo intenta levantarse, ir hacia arriba. A veces consigues levantarla un poco pero vuelve a caer al suelo. Podéis jugar en parejas a pasárosla sin que se caiga o a transportarla juntos.

- **Levantar al compañero**

Alguien está en el suelo, tu compañero, por ejemplo, y a través de una cuerda imaginaria tiras de distintas partes de su cuerpo para levantarlo. Cuando lo consigues, va cortando las cuerdas imaginarias.

- **El muñeco-globo**

Imagina que eres un globo deshinchado al que se va insuflando aire hasta que se llena completamente y te elevas, flotas y vuelas por el aire. Te vas hinchando y deshinchando, experimentando de qué formas te puedes mover.

6

Jugando con el equilibrio

Observa a un niño pequeño aprendiendo a andar, es un auténtico equilibrista que lucha por mantenerse erguido. Prueba una y otra vez, se cae y vuelve a levantarse, se agarra, da los primeros pasos inseguros...

El juego con el equilibrio es también un juego con la gravedad, es el intento por no dejar que nos venza y nos lleve al suelo. Te proponemos algunas formas de practicar este juego.

- **El escultor y la estatua**

Uno hace de estatua y su compañero es un escultor que la modela colocándola en distintas posiciones.

- **El viento**

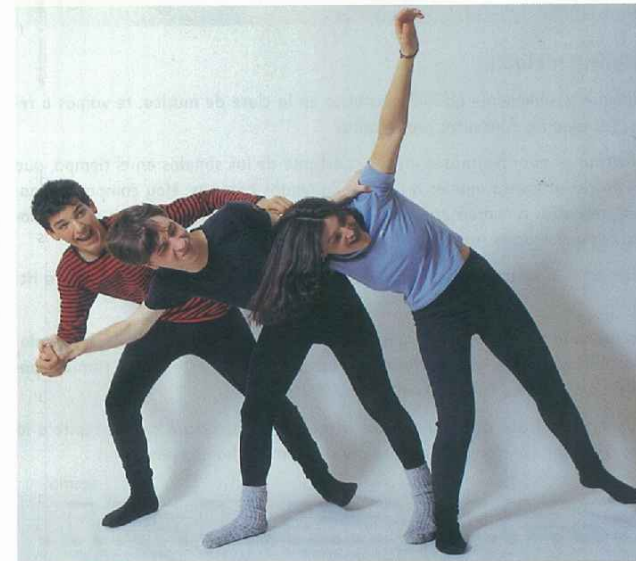
Imagina que sopla un fuerte viento y que debes luchar contra él. Te resistes, te lleva de un sitio para otro, te desequilibra, te tienes que agarrar para que no te arrastre...

- **Aprendiendo a andar**

Imagina que te conviertes en distintos animales o seres que se intentan levantar y andan de formas diferentes pero, como están aprendiendo a caminar, siempre acaban en el suelo. ¿De qué formas diferentes puedes caer al suelo?

- **La cuerda que tira**

Imagina que te atan una cuerda a alguna zona del cuerpo (mano, rodilla, cadera, hombro, cabeza) y tiran de ella. La cuerda te arrastra suavemente, de forma súbita, a grandes tirones, hacia arriba, en distintas direcciones...



7

Ritmo, cuerpo y expresión



«En formas mínimas, el cuerpo del hombre baila continuamente al compás de su discurso. Cada vez que una persona habla, los movimientos de sus manos y dedos, los cabeceos, los parpadeos, todos los movimientos del cuerpo coinciden con este compás.»

Flora Davis



El ritmo está presente en toda nuestra vida. Los latidos del corazón o la respiración son ritmos orgánicos que nuestro cuerpo realiza de forma inconsciente. Nuestra forma de andar lleva un ritmo determinado, podemos variarlo y jugar con él.

La unión de cuerpo, ritmo y expresión está presente de una u otra forma en todas las culturas como manifestaciones expresivas rítmicas. En muchos pueblos africanos, su vida cotidiana social y religiosa está estrechamente ligada a bailes y danzas rituales.

También los carnavales de Brasil o los bailes tradicionales españoles son algunos ejemplos de tradiciones en las que el cuerpo se manifiesta a través del movimiento rítmico.



Ritmo y melodía

Aunque posiblemente ya lo hayas visto en la clase de música, te vamos a recordar algunos conceptos importantes.

El **ritmo** es el orden más o menos constante de los sonidos en el tiempo, que se divide en partes iguales a las que llamamos **compás**. Hay compases binarios, ternarios o cuaternarios en función de que se dividan en dos, tres o cuatro tiempos iguales, respectivamente.

Llamamos **acento** al tiempo que más se destaca dentro de una estructura rítmica.

La **melodía** es la vestimenta que recubre la base rítmica, la que le da el colorido. Las canciones que normalmente escuchas tienen estructuras rítmicas parecidas, lo que las hace diferentes es la melodía.

Llamaremos **frase musical** o **frase rítmica** a la estructura que se repite a lo largo de una canción. Suele tener normalmente ocho compases.

Frase rítmica

8

Bailar: el juego del cuerpo con la música

Bailar es moverse armónicamente al ritmo de la música. Todos tenemos una idea de lo que esto supone y todos hemos bailado alguna vez. Normalmente bailamos en fiestas o discotecas, para disfrutar con los demás. A través del baile expresamos nuestra alegría y disfrutamos con el movimiento. El baile es un gran medio de relación y celebración.

Hay muchas formas distintas de bailar. Algunas están muy establecidas y tienen unos pasos muy determinados, otras son más libres y permiten a la persona improvisar según sus gustos y posibilidades.

Hay gente a la que no le gusta bailar porque le da vergüenza o se siente «un pato». Sólo podemos decir que es una enorme pena perderse una experiencia tan divertida. Practicando poco a poco podemos ir aprendiendo, educando nuestro cuerpo y empezar a pasarlo bien.

En las próximas páginas te propondremos algunos aspectos y movimientos para que practiques ya que la clase de expresión corporal es un sitio ideal para desinhibirse y dejar que tu creatividad se manifieste.



Recuerda que hay tantas formas de bailar como personas. No debemos seguir modelos rígidos sino encontrar aquellos movimientos con los que nos sentimos mejor y que más expresan nuestra forma de ser y de movernos.

Normalmente, al conjunto de movimientos corporales que realizamos con una música lo llamamos **coreografía**. Cualquier obra de ballet o danza tiene la suya. Estas coreografías son rígidas; si la sigues correctamente, lo haces bien; si no, mal.

En clase de expresión corporal no pretendemos seguir este criterio. Una buena coreografía es aquella que tú hagas con ilusión. Además, viendo lo que hacen tus compañeros, aprenderás nuevas formas de moverte que podrás incorporar a tus movimientos.



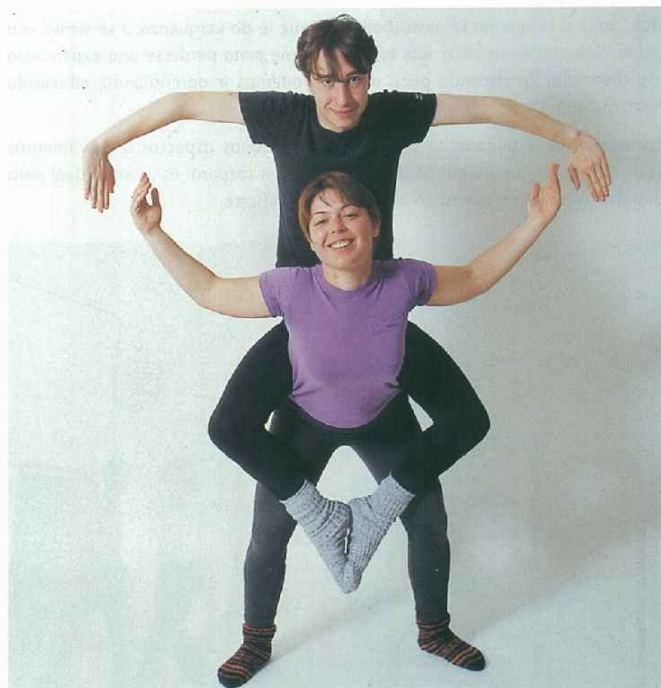
▼ Hoy en día muchos grupos musicales incluyen sencillas coreografías en sus canciones.



8.1. Exploramos movimientos con música

La música transmite sensaciones que invitan a moverse, sugiere un ritmo.

Seguro que más de una vez has empezado a moverte al escuchar una melodía. Te ha despertado un sentimiento y has querido expresarlo a través de tu cuerpo. Mucha gente utiliza la música como forma de relajación o para expresar su estado de ánimo. Las posibilidades son múltiples. Cuanto más te mueves al ritmo de una música, más fácil resulta dejar salir tus emociones y crear movimientos que las expresen. Te vamos a explicar cómo escoger la música y a proponerte algunas actividades para que las practiques.



Cómo escoger la música

- Actualmente, existen en el mercado multitud de músicas diferentes con distintos ritmos y melodías. Su elección está en función del gusto de cada uno.
- Las músicas modernas de baile invitan a movimientos amplios y rápidos, la clásica a movimientos amplios pero relajados. Las bandas sonoras de películas y la música *new age* crean ambientes ideales para trabajar gran variedad de movimientos con nuestro cuerpo.
- El ritmo y la melodía de un tema musical son como la paleta de colores que utiliza nuestro cuerpo para dibujar el movimiento. En función del tipo de colores, el resultado será diferente.
- Es conveniente que escuches distintos tipos de música y que explores qué tipo de sensaciones y de movimientos te sugieren. Puedes hacer una selección de aquellas que más te motiven y clasificarlas según lo que quieras expresar (alegría, tranquilidad, vitalidad, melancolía...).

9

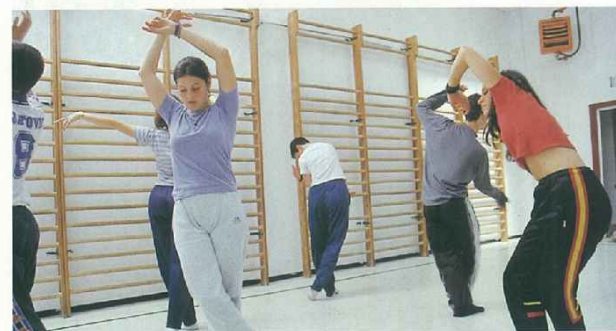
Dibujar el espacio

Escoge varias melodías. Imagina que tu cuerpo debe dibujar un gran cuadro en el espacio y que lo hace al ritmo de la música. El cuadro debe transmitir alguna emoción. Dibuja uno diferente con cada melodía y emplea las diferentes partes corporales. Puedes hacerlo con una pareja, alternando los movimientos.



Giros y saltos

Esta actividad es parecida a la anterior. Exploramos cuántos tipos de giros y de saltos podemos hacer con distintas músicas y qué formas de combinarlos tenemos. En parejas, un compañero baila girando y saltando al ritmo de la música. Cuando para, su compañero sigue el movimiento donde había terminado, intentando descubrir nuevos movimientos. Nos vamos alternando sucesivamente.



Historias musicales

En parejas, debemos ir creando una historia con nuestros cuerpos según nos sugiera la música y el movimiento de nuestro compañero. Una persona triste es consolada por su compañero, dos niños juegan con el agua, dos pájaros vuelan, etc.

Bailamos con una parte del cuerpo

Nuestro cuerpo baila pero es una zona corporal la que dirige el movimiento del resto. Esta parte recorre el espacio haciendo líneas y el resto del cuerpo le sigue a continuación.

10

Distintas manifestaciones artísticas del baile

+ Para saber más

Ya en Grecia la danza formaba parte de la educación y alcanzó un gran esplendor. Una de las danzas que tuvo más fama fue el Dítirambo en honor de Dionisio, en la que 50 danzantes bailaban durante largo rato representando el ciclo de la vida, la guerra, etc.

En esta unidad hemos aprendido a trabajar libremente con la música, a buscar aquellos movimientos que más nos gusta realizar y a explorar nuevas posibilidades.

Sin embargo, la mayoría de los bailes y danzas conocidos tienen coreografías establecidas y pueden ayudarnos a mejorar nuestra técnica, aunque no nos permiten ser tan creativos en la expresión.

Las danzas tradicionales

Las danzas están unidas al hombre desde la prehistoria. En un principio tenían un carácter religioso y todo el pueblo danzaba para celebrar la caza o la cosecha, pedir a los dioses lluvia, etc.

Las danzas tradicionales son bailes colectivos en los que pueden participar muchas personas y que están íntimamente unidas a las fiestas y las celebraciones. Cada pueblo tiene sus propias danzas, algunas de ellas muy antiguas.

La mayoría de las danzas que hoy conocemos surgen a partir de los siglos XVII y XVIII, pero otras (las tradicionales) surgen en la Edad Media e incluso antes. Son famosos en muchos países europeos, por ejemplo, el vals, la mazurca o la polka, surgidos de bailes de salón que se pusieron de moda en su momento.



En España, cada región tiene sus propias danzas tradicionales: sevillana, jota, muñeira, isa, aurrrescu, malagueña o sardana son algunas de las danzas más conocidas.

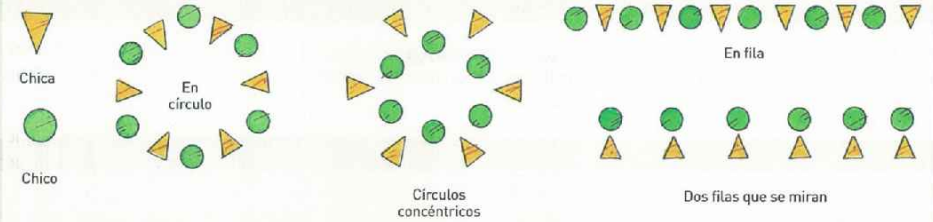
Normalmente se bailan en parejas y durante su desarrollo hay distintos pasos y cambios de parejas.

Aunque hay multitud de ellas, te vamos a explicar las formaciones, agarres y pasos más frecuentes.

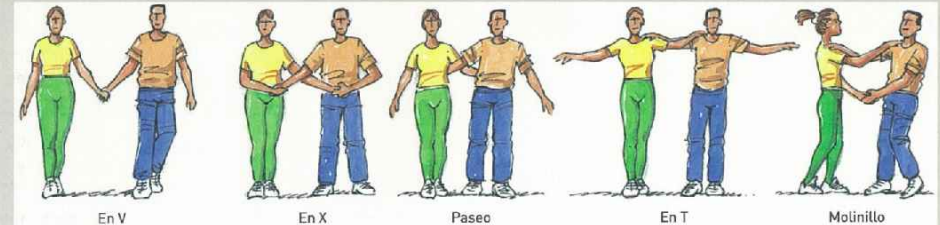
Investiga

Busca a qué zona de España pertenecen las danzas que te hemos nombrado. Si conoces alguna más, añádelas a la lista.

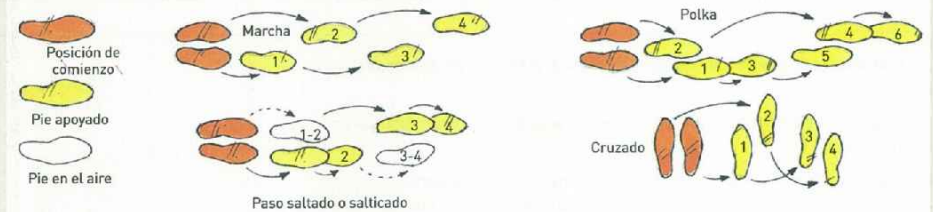
Formaciones



Agarres



Pasos



Otras técnicas

Danza clásica (ballet): posee pasos establecidos; pone énfasis en una postura erguida y un movimiento que da sensación de poco peso.

Danza jazz: surge asociada al jazz y sus movimientos son muy variados. Requiere un entrenamiento físico intenso, pues el ritmo es alto.

Gimnasia rítmica: tiene un carácter deportivo y utiliza distintos materiales (cuerda, mazas, pelota, aro y cinta). Requiere un entrenamiento muy fuerte.

Aerobic: ejercicios de acondicionamiento físico que se realizan al ritmo de la música.

