



El lenguaje del cuerpo

Roxana Hernández Cruz | Maestra. Profesora de Expresión Corporal del IFD de Salto.

La reforma actual del currículo integra formalmente a la Expresión Corporal como una disciplina dentro del área artística, con una concepción más amplia que en los programas anteriores. Prioriza como objetivo central del área: *«Desarrollar formas de sensibilización, apreciación, valoración y disfrute...» (Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008).*

Es el momento oportuno y es necesario que el docente conozca la teoría en que fundamenta su práctica; la misma deberá apuntar al conocimiento del *qué*, el *por qué*, el *para qué* y el *cómo* de la Expresión Corporal y su interrelación con las otras disciplinas que integran el área artística. De su comprometida labor dependerá en qué medida acercará a su alumno esta *«ciencia que le enseñe los medios para conocerse, modificarse, crear y comunicar (...) que le señale cómo desarrollar una poética, una gramática de la fantasía y de la imagen creadora. Ser creador de sus imágenes y no sólo repetidor de las imágenes de otros» (Stokoe, 1990).*

¿Qué es la Expresión Corporal?

La Expresión Corporal es un lenguaje universal, de naturaleza no verbal, que permite a los seres humanos comunicarse por medio de mensajes corporales a través del gesto, la postura, el modo de moverse, sean conscientes o no de ello; desarrolla la conducta motriz con una finalidad expresiva, comunicativa y estética, y toma al cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

Desde que el hombre existe y antes de comenzar a hablar, ha adoptado distintas formas de enviar y recibir mensajes corporales a sus

semejantes; esta **expresión corporal cotidiana** es espontánea, natural, utiliza no solo el cuerpo, sino un espacio con una musicalidad propia en un diálogo silencioso o también acompañando la palabra. Lleva implícito el sello personal que se trasluce a través de actitudes, formas de desplazarse, de comunicarse, que nos hacen reconocer a una persona desde lejos por su balanceo o la forma en que mueve sus brazos, y sacar conclusiones sobre ella. El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado, expresa lo que cada uno lleva dentro con un vocabulario y gramática propios, es un lenguaje por el que estamos muy influidos, pero que conocemos poco.

Al lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás sí lo captan. En una conversación es tan importante este lenguaje como el verbal, pues a través de él se da mucha información que se nos escapa y se lo ha considerado siempre como algo que ocultar, por lo que cuando en una situación se encuentra comprometido el cuerpo, nos vemos amenazados.

Este lenguaje preverbal es anterior al lenguaje hablado y se convierte luego en un lenguaje paraverbal que acompaña lo lingüístico, proporcionando datos sobre el carácter, comportamientos y modos de relacionarse de los sujetos. Así, por ejemplo, una persona tímida no mira a los ojos de su interlocutor, y quien gesticula mucho cuando habla es extrovertido y logra captar fácilmente la atención.

Al analizar y sistematizar haciendo conscientes y visibles los elementos de la expresión cotidiana, emergen los conceptos y estamos ante la **expresión corporal** propiamente dicha, que será fuente y origen de todos los lenguajes corporales, con su propia autonomía, independiente

del lenguaje verbal. Stokoe y Schächter (1993) definen a la Expresión Corporal como «*una disciplina para la adquisición de un lenguaje corporal propio*», ya que profundiza en el conocimiento del cuerpo sin la necesidad de establecer códigos previos, y se conecta con los procesos internos de la persona mediante la canalización de su expresividad, por medio de un lenguaje gestual creativo que encuentra significado más allá de las palabras. No pretende ahondar en la gestualidad cotidiana, sino trascenderla, para que el movimiento o gesto corporal cobre una validez subjetiva y creadora; sin ser sustituto de la palabra, tiene valor expresivo por sí mismo.

Genéricamente, la expresión corporal hace referencia al hecho de que el ser humano, de manera consciente o no, se manifiesta con todo su sentir y pensar mediante su cuerpo. Como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina, quien realizó investigaciones y publicaciones sobre el tema y fue su pujante precursora.

Proviene del concepto de Danza Libre; es un método que conduce a quien lo aplica a descubrir las posibilidades y limitaciones de su propio cuerpo (o el de los demás), recuperar la libertad de los movimientos de que ha sido dotado por naturaleza, canalizar y liberar sus energías, además de encontrar una vía de expresión auténtica en la que converge la totalidad de su ser, dando pie a una efectiva y profunda técnica de autocognocimiento personal.

En su proceso vincula la parte racional de la conciencia con la emocional de las vivencias, en una búsqueda constante de un equilibrio psico-físico, a través de mecanismos de descarga que favorecen la liberación interior con una potente connotación expresiva. Adquiere la función de lenguaje corporal en la búsqueda constante de “un vocabulario” propio de movimiento que refleje fielmente la personalidad de quien la practique, y ofrece la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo, que a veces sorprende no solamente al educador, sino al propio educando, quien es capaz de adaptarlo según la ocasión, permitiendo desenvolverse sin prejuicios ni tabúes, con la seguridad que da el dominio del conocimiento interior. Esa soltura solo se logra a partir de reiterados y pensados ejercicios en el lenguaje corporal, no con la preparación de un número ocasional en algún evento escolar; el verdadero espectáculo que da el cuerpo es el resultado de un proceso, no algo accidental.

La expresión corporal se organiza en una unidad significativa de forma-contenido que permite transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones, consensos, disensos, sentimientos, antipatías o no, sensaciones personales y subjetivas, pasibles de ser objetivadas a través de su producción en un proceso de elaboración externa al individuo, por lo que se encuadra dentro del concepto de educación permanente. Se la puede desarrollar en cualquier etapa de la vida, tampoco encuentra límites en la fisonomía corporal ni en las aptitudes físicas *a priori*, factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza e incluso en la gente común que niega su cuerpo y, por tanto, también la expresión a través de él.

Romero Martín (1999:80) la define como disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética, cuyos instrumentos básicos son el cuerpo, cargado de vivencias subjetivas y emocionales, el movimiento y el sentimiento. El objetivo fundamental es estimular o despertar la capacidad de comunicación sensorial y kinestésica, «*capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con el otro, lo que habitualmente llamamos el “dar-recibir”; captar al otro...*» (Schinca, 2002) a través de los sentidos, las emociones, por medio del gesto, la mirada, la postura corporal consciente, la vivencia del espacio y del tiempo en que actúa. Su enseñanza pretende, pues, desarrollar en el alumno un lenguaje corporal propio, característico y alejado de pasos y cánones prefijados para que, desde su manera de caminar, de levantarse de una silla, hasta el saludar, tengan sello particular e inconfundible.

Elementos de la comunicación corporal

Las coordenadas del campo de acción son **cuerpo, espacio y tiempo**, que constituyen los canales básicos para conferir significado a las acciones humanas. El empleo de estos elementos comunes permite «*crear el sustrato para una real comunicación y la capacidad para la creación*» (Schinca, 2002).

El **cuerpo** utiliza como recursos expresivos el gesto, el movimiento y el no movimiento. Cuando se habla con alguien, solamente una parte de la información que obtenemos de esa

persona procede de sus palabras, pues al comunicamos lo hacemos también mediante el lenguaje no verbal; es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión. Muy a menudo, el efecto de este lenguaje corporal tiene lugar a nivel inconsciente, de manera que después de estar conversando brevemente con alguien que acabamos de conocer, podemos sentirnos cómodos o no, sin lograr explicar el motivo exacto. A lo sumo diremos que tiene “algo” que nos gusta y ese “algo” procede seguramente de lo que su lenguaje corporal nos ha transmitido. También es posible que al hablar estemos diciendo mucho más, a veces basta una determinada postura, mirada o gesticulación de otra persona para hacernos sentir incómodos o nerviosos. Por supuesto, esto no significa que podamos captar toda la información que está transmitiendo el otro, el grado en que lo hagamos dependerá de nuestra sensibilidad en interpretar este lenguaje y del nivel de atención que le estemos dando en el momento. Es así que el lenguaje del gesto implica que cada movimiento que se hace es un mensaje hacia los demás, el expresar actitudes de amor, furia, alegría, tristeza, asombro, susto, provoca actitudes diferentes del cuerpo, que se corresponden con el estado de ánimo sugerido.

El planteamiento de movilizaciones gestuales de hechos de la vida cotidiana como el vestirse, lavarse, realizar ejercicios, con variación de velocidades -cámara lenta o rápida- en contraposición con la vida real, resulta, además de divertido, un potente recurso de educación corporal. Lo mismo sucede con los juegos simbólicos donde los niños se comportan como si fueran otra persona, animal o cosa. Proponerles actividades de imitación implica varios desafíos: una aguda observación del otro, la habilidad corporal para la reproducción de los gestos ajenos y la capacidad del espectador de descubrir quién es la persona imitada.

El reproducir escenas de fotografías, publicidad u obras de arte también puede proporcionar una amplia gama de posibilidades expresivas, dependiendo del lugar en que se centralice el análisis, si desde el punto de vista del espectador o de los personajes, creando así instancias interdisciplinarias en el área artística.



Fig. 1

Por ejemplo, al analizar este aviso publicitario podemos detenernos a observar las posturas de los cuerpos durante el tironeo, y reproducirlas, pero sin la cuerda; esto exige un esfuerzo de coordinación y dominio de los movimientos para lograr que el espectador imagine el objeto ausente. El cuerpo puede aprender del objeto una nueva gama de posibilidades expresivas y prescindir de él; a partir de esa identificación cuerpo-objeto, desarrolla todas las cualidades en sí mismo.

Otras actividades se pueden realizar a partir de obras de arte, tomando solo un detalle de una obra para, desde allí, reconstruir el resto del cuerpo con posturas que se correspondan, incluyendo la del personaje.



Fig. 2: *Partido de fútbol*. Carmelo de Arzadum

Estas imágenes permiten apreciar el sentido cultural del movimiento a través del análisis de la organización espacial y temporal de este juego que nos identifica, así como el desenvolvimiento del cuerpo en los deportes al incorporar determinadas técnicas. El cuerpo, a través de

sus desplazamientos, crea verdaderos diseños corporales que se fijan en la inmovilidad y se pueden ver cuando congelamos el movimiento. El impacto de estas imágenes permitiría inferir el tipo de sentimiento que se genera en los dos espectadores del partido, una mujer y una niña.



Fig. 3



Fig. 3bis: *Porteador de flores*. D. Rivera

Esta obra, en cambio, posibilita explorar en distintos niveles, el efecto que produce el trabajo en un plano medio o bajo, da lugar al desarrollo de una investigación ya sea de tipo espacial o de calidades de movimiento, de manera de encontrar un lenguaje común en la comunicación con el otro.

Otras alternativas que nos brindan las obras de arte pueden ser realizar cuadros plásticos de escenas representadas en pinturas de diversos artistas, crear posturas a partir de las esculturas abstractas de Alexander Calder, o las figurativas de Henry Moore, o imitar ante un espejo los “gritos” de Oswaldo Guayasamín para cultivar la expresión facial. En estas instancias es importante recordar siempre que las diferentes posturas se pueden ver en tres dimensiones, o sea, desde diferentes puntos de vista como las esculturas, y que las pinturas son planas.



Fig. 4: *La edad de la ira*. Oswaldo Guayasamín



Fig. 5: *Los tres chiripaes*. Juan M. Blanes



Fig. 6: *El Pombo*. Alexander Calder



Fig. 7: *Figura reclinada*. Henry Moore

En el caso de las esculturas, si no se está frente a los originales, es conveniente trabajar con fotografías tomadas desde diferentes enclaves como forma de aproximación a la tridimensionalidad.



Fig. 8: *El grito*. Oswaldo Guayasamín



Fig. 9: *El grito*. Oswaldo Guayasamín

Todas estas prácticas anteriores permiten elaborar lo que se denomina **imágenes reproductivas**, que son evocadoras de la realidad o de imágenes visuales, como primera aproximación a la creación de imágenes corporales.

En instancias posteriores de avance en la utilización del cuerpo para expresarse, se crean las **imágenes productivas**, en el sentido de que son originales y pueden ser producto de la imaginación pura, o inspiradas en situaciones, conceptos, sensaciones. Partiendo de una canción, por ejemplo, se pueden extraer imágenes literarias y metáforas para producir gestos y movimientos no reproduciendo el relato, sino logrando verdaderos diseños corporales inéditos, donde el movimiento y el no movimiento manifiesten la emoción y el dominio corporal al expresar las interpretaciones a la palabra cantada.

Al registrar en fotografías o videos este tipo de experiencias -los propios niños pueden hacerlo con su computadora, moviéndose al realizar las tomas desde diferentes planos y angulaciones de la cámara- se produce material para realizar los comentarios y análisis que de otra manera serían dificultosos, dado lo efímero de las producciones corporales.

La conciencia del cuerpo

La toma de conciencia del cuerpo es progresiva, se basa en el desarrollo del sentido kinestésico a través de percepciones de la **forma, del equilibrio, propioceptivas y visuales o exteroceptivas**.

Para la percepción de la **forma** se sugiere independizar zonas, explorando, por ejemplo, el rostro a través de sus músculos faciales, aislándolos o combinándolos al estilo de los mimos, con efectos de luz desde distintos ángulos para resaltar los gestos, encuadrando el rostro en un marco para que solo él se exprese. De la misma manera, trabajar con las extremidades, realizando acciones o diálogos en movimiento con las manos, los pies o las piernas, detrás de un panel para esconder el resto del cuerpo, a partir de propuestas de exploración de distintas maneras de locomoción y sustentación.

En contraposición, también hay que trabajar con el silencio corporal o no-movimiento, desarrollando lo que se denomina **diseño corporal**. «*El cuerpo es indisociable del espacio; la forma corporal se recorta en el espacio que la rodea y "sostiene". Esa forma se visualiza en la inmovilidad*» (Schinca, 2002). Al cambiar la forma se engendra un movimiento, si es continuado se diseñan secuencias o frases de movimiento. No se trata de componer un código dancístico dado, sino de componer plásticamente en base a la conciencia adquirida, a la imaginación incentivada y estimulada por el docente con una propuesta sugerente y provocadora.

El **equilibrio** depende del control del centro de gravedad, puede ser estático o dinámico, a través de giros, saltos,

caídas, desplazamientos. Los movimientos pueden ser simétricos o asimétricos; son simétricos cuando ambos lados del cuerpo realizan el mismo movimiento -lento y controlado- y crean una intensa sensación de equilibrio y seguridad.

En la asimetría se pone más énfasis en uno u otro lado del cuerpo, lo que conduce a una sensación de inestabilidad o de mayor movilidad, a través de movimientos rápidos y libres. En ambos casos hay que explorar los límites corporales a través de movimientos de extensión o contracción, buscando múltiples formas en las que se utiliza la distensión controlada y la relajación muscular. También es oportuno realizar juegos de compensaciones de inercias e impulsos, a fin de controlar la energía y el ritmo corporal, siempre tomando conciencia del cuerpo global.



Fig. 10: Hip Hop



Fig. 11: Danza contemporánea



Fig. 12: Danza contemporánea

Las percepciones y las experiencias son pilares desde los cuales las personas organizan sus acciones con sentido práctico, y con ese sentido también construyen conocimiento. Cuando bailamos no vemos las figuras que hace nuestro cuerpo, pero si miramos una foto que captura un instante de esos movimientos notaremos que se superponen las percepciones espaciales del equilibrio y del peso fundamentalmente. En ese movimiento dancístico buscamos el eje del equilibrio a través de acciones corporales que pueden realizarse recurriendo tanto a la simetría como a la asimetría. Al saltar, el “despegue” y “aterrizaje” sobre los dos pies producirá un movimiento simétrico, mientras que si se salta sobre un solo pie, el movimiento resultante será asimétrico. Observando la Fig. 10 notamos que el rapero equilibra su cuerpo levantando una pierna y compensa así el tronco del lado opuesto al eje que, en ese momento, es la otra pierna apoyada al piso. Cuando el movimiento no es individual, como en las Figs. 11 y 12, los cuerpos se ensamblan y hay más posibilidades de equilibrio, logrando así diseños corporales más complejos. La transferencia de peso forma parte esencial de los desplazamientos y es una de las bases de cualquier tipo de expresión corporal.

Cuando se trata de giros o rotaciones, tienen que iniciarse siempre asimétricamente para luego ir adquiriendo una calidad simétrica; es conveniente que los niños se vean entre sí y analicen ambos tipos de movimientos para comprobar qué cualidades destacan.

La *función propioceptiva* se refiere a los diferentes modos del movimiento articular, focalizando la expresión en la segmentación corporal de cabeza, hombros, cadera.

Por la *función exteroceptiva* se profundiza en la sensopercepción a través del tacto y de la vista, vivenciando cualidades de textura, dureza, elasticidad o maleabilidad de algún material seleccionado para trabajar. Se pueden realizar muy ricas experiencias de exploración de la materia, utilizando objetos cotidianos desde bolsas de nylon, telas, cajas, elásticos, sillas, hasta todo lo que nuestra imaginación nos sugiera. Después de la exploración de las posibilidades de la materia se la integra al movimiento corporal, tratando siempre que los objetos dejen de ser lo que son al transmutarse, provocando así lo que denomina **extrañamiento**.

Hay que tener en cuenta al otro

La expresión corporal en forma grupal requiere más habilidades que cuando se realiza individualmente y permite otras exploraciones. Por ejemplo, trabajar en parejas puede permitir tanto movimientos al unísono como movimientos contra la pareja, lo que exige conocimiento y dominio del cuerpo propio en función del otro. El llamado “efecto espejo” puede representar un verdadero desafío para los niños, relacionado con la lateralidad, al tiempo que los movimientos pueden estar cargados de humorismo. En una situación de acción-reacción, pregunta-respuesta, se pueden dar contrastes como extensión-contracción, arriba-abajo, reposo-movilidad, provocando imágenes corporales opuestas en una especie de lucha o enfrentamiento entre pares.

Al trabajar con grupos de más de dos integrantes, es necesario un factor que mantenga la cohesión entre todos ellos, empleando un grupo circular o el uso de distintos niveles como foco común. La técnica deberá tener como objeto el desarrollo de la expresión que lleve a la comunicación grupal, respetando el modo de expresión de cada uno.

La conciencia del espacio

El **espacio** no es solamente un elemento físico, también es afectivo y simbólico, es el medio de relación entre las personas. El espacio es uno solo, se realiza una división teórica a efectos de centrar la atención en diferentes ámbitos.

Al tomar conciencia del espacio se vivencia primeramente el “espacio interior”, se le llama kinesfera, es un espacio personal que rodea al cuerpo, que se lo puede explorar sin desplazamientos en las siguientes direcciones:

- dimensión vertical: alto - bajo
- dimensión transversal: izquierda - derecha
- dimensión sagital: adelante - atrás

El **espacio total** es el que nos rodea, el de la habitación donde estamos, se limita por las paredes. Lo podemos alcanzar con desplazamientos a través de distintas trayectorias: rectas, curvas, combinadas. Se potencia por medio de juegos geométricos de trayectorias, tales como el paralelismo, la perpendicularidad, figuras cerradas imaginarias, contraposiciones entre curvas y rectas.

Se pueden relacionar trayectos con tiempo. Un desplazamiento en línea recta en “tempo” lento se vincularía con movimientos pesados y fuertes; en tiempo rapidísimo daría lugar a movimientos livianos y fuertes.

El **espacio social** es el que se comparte con otros, desarrolla la comunicación grupal a través de acciones y reacciones entre grupos, con o sin desplazamientos. Conduce a realizar frases de movimientos, es decir, secuencias de gestos con coherencia interna.

El **espacio intercorporal** es el común a dos o más personas, entre dos o más kinesferas. Al conectarse dos personas deberían completar el espacio que el otro deja libre, creando acciones corporales en equilibrio estático o dinámico. Sus diversos sentidos les permiten acercarse, separarse, limitarse, expandirse, oprimirse, liberarse.

Cómo trabajar algunos conceptos



Fig. 13

Con sillas de madera o PVC realizar exploraciones del objeto en el espacio personal -el de su propio cuerpo- con o sin desplazamientos, para dar lugar a la comunicación intrapersonal -consigo mismo- promoviendo posteriormente el pasaje a la exploración del espacio social, a fin de producir la comunicación interpersonal y grupal.

El alumno deberá reconocer, en esta instancia exploratoria, que al compartir un espacio se debe respetar el de los demás, completando el que se deja libre, o intentar conectarse corporalmente de manera de lograr un equilibrio estático o dinámico a través de un diálogo de naturaleza no-verbal.

La silla, a pesar de su dimensión y el no ser tan manipulable, hará que el cuerpo busque adaptarse a ella creando una verdadera simbiosis cuerpo-objeto.

«A medida que se desarrolla el ejercicio, se produce una especie de “extrañamiento” del objeto, que apartado de su uso normal va adquiriendo otro significado para la persona, llegando por este camino a un conocimiento no racional de él» (Schinca, 2002).



Fig. 14

Con ovillos de lana y en forma de juego, con los más pequeños se representan escenas de animales donde los gatos juegan a desarmar los ovillos, o las arañas tejen su tela, creando verdaderas “metáforas corporales”, a través de *«un lenguaje corporal que continúa donde terminan las palabras»* (Stokoe, 1990). Con los más grandes se puede potenciar la percepción sensorial y kinestésica, profundizando en las distintas fases de la exploración de la materia, y aventurarse a decir otras cosas de significados más abstractos.



Fig. 15

Las medias tienen propiedades que permiten otras aventuras y en ese extrañamiento pueden cubrir el rostro, estirarse y formar marañas, integrando los cuerpos en diferentes planos, posiciones, espacios, ritmos, manifestando cada participante cómo el estímulo operó sobre su subjetividad.

La conciencia del tiempo

El tomar conciencia del **tiempo** permite encontrar posibilidades rítmico-musicales del propio cuerpo. El ritmo es la forma de expresión natural del movimiento y tiene como medida el tiempo; este le da unidad y crea el clima emocional e intencional que la secuencia de movimiento desea transmitir; esta se manifiesta dependiendo del grado de rapidez o lentitud con que se realice.

En una primera instancia se vivencia el **“tempo” individual**. Se experimentan transformaciones según las intenciones y calidades del movimiento. La duración del movimiento está directamente vinculada con la duración del sonido, puede ser súbito o sostenido. Se basa en aceleraciones y desaceleraciones del tiempo, se utilizan silencios representados por el no-movimiento; lo estático y el ritmo se verán enriquecidos por experiencias de contracción y distensión muscular acordes a los matices de duración, rapidez y energía.

La vivencia del **“tempo” común** se comenzará a través de improvisaciones duales o grupales, de juegos rítmicos melódicos, experimentando duraciones, intensidades, dinámicas, modulaciones del movimiento en uno mismo y

en los otros. Hay varias formas de experimentarlo a partir de series de unidades sonoras, dando lugar a la improvisación y creación:

- escucharlas y reproducirlas con el movimiento;
- transformarlas, adaptando el impulso corporal al marcar el acento y la inercia a los tiempos débiles;
- practicar simultaneidades con una o más personas para experimentar la sincronización rítmico-corporal.

Al realizar propuestas rítmicas se deben encontrar las posibilidades rítmico-musicales del propio cuerpo, de manera de sentir la música que este crea y, al mismo tiempo, trabajar sobre esquemas rítmicos que den pie a una utilización creativa consciente o espontánea. En forma grupal es oportuno utilizar tiempos contradictorios que den lugar al desarrollo de conflictos, estableciéndose un diálogo gestual o sonoro; la relación rítmico-espacial-emocional se visualiza claramente en la búsqueda de un “tempo” común como base de relación entre dos o más personas.

El clímax o ralentización individual o colectiva, se logra a partir de estímulos internos o externos; la aceleración gradual del mismo es producida por cualquier tipo de motivación. Así es cómo la manifestación sonora es transformada en movimiento, estableciéndose relaciones en duración, intensidad y calidad.

El sentido cultural del movimiento

En nuestro cuerpo están inscriptos esquemas cotidianos de movimiento, gestos, posturas, desplazamientos y matrices, que nos hacen actuar de determinada manera. La sociedad va moldeando nuestras posturas, nuestros gestos, nuestras habilidades, y se van creando “zonas comunes” que nos dan sentimiento de pertenencia cultural. Así, los aparentemente toscos habitantes rurales tienen plasticidad para el baile folclórico porque este pertenece a la cultura del hombre de campo; pero no les podemos pedir que se muevan con soltura al sonar de las lonjas en el Barrio Sur, porque con el candombe se identifica otra parte de los uruguayos, y los movimientos sensuales que provoca su ritmo nadie los realiza mejor que la raza negra.

Nuestras formas de actuar están organizadas de manera práctica y no pueden simplemente ser suplantadas por otra nueva; a eso se deben las inhibiciones a la hora de experimentar innovaciones con otros ritmos que no son los propios, es la expresión corporal la que posibilita otros rumbos y tiene que ser trabajada en forma sistemática en la escuela.

El sentido cultural del movimiento se puede apreciar a través del análisis crítico de espectáculos en vivo o filmados, como danzas, videoclips, documentales, actividades de talleres de expresión corporal, espectáculos de danza contemporánea y pasajes de películas. En estas instancias se percibe la peculiaridad de los movimientos del cuerpo y las figuras que este dibuja en cada género musical.

Cuál es la particularidad de la Expresión Corporal

La expresión corporal tiene características que la identifican respecto a otras que también utilizan el cuerpo y con las que comúnmente se la confunde; lo que pretende es buscar «una poética más allá de las palabras» (Stokoe, 1990), por lo que se toca con el arte y esa es el área a la que pertenece.

La importancia asignada a la técnica es escasa, más bien es considerada un medio para lograr una adecuada expresión. Es importante el proceso seguido y vivido por el alumno, desaparece la “obsesión” por el resultado final que no es la meta, porque cumple una finalidad educativa sin pretensiones escénicas, lo que no quita que las producciones se transformen en espectáculo.

Las actividades giran en torno al concepto de habilidad y destreza básica, y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno, quien busca sus propias adaptaciones al responder a las consignas. En consecuencia, no debemos confundirla con la danza que requiere un aprendizaje disciplinado, ni con la educación física que exige entrenamiento, ni tampoco con la pantomima, aunque tome algo de ella.

Reflexiones finales

Debemos enseñar expresión corporal porque su práctica gradual estimula la confianza en uno mismo, llevando a la desinhibición, aumenta la capacidad de concentración, desarrolla la



sensorio-percepción, da rienda suelta a la imaginación, a la creatividad y enriquece la comunicación. Forma parte de un proceso terapéutico en búsqueda de un bienestar psico-corporal de la propia persona que la practica y contribuye a la promoción de una vida saludable.

Si desde la escuela enseñamos el lenguaje corporal, le acercaremos al alumno la posibilidad de vivenciar cinéticamente su propio cuerpo a través de diferentes movimientos, para poder así reconocer sus posibilidades y limitaciones. Esto redundará en el logro de una mayor creatividad en el desarrollo de sus actividades cotidianas, lo que lo llevará a una mejor “comunicación corporal” que le permitirá la adquisición de un verdadero “lenguaje estético”.

El maestro deberá crear un clima propicio para que los alumnos puedan manifestarse libremente en el sentido de poder optar por la respuesta, transformándose así en estimulador, animador y coordinador de los intentos creativos de carácter individual o colectivo, buscando las ideas que salgan de los niños para enriquecerlas. En ese proceso es fundamental que la consigna sea clara y que esté acorde al objetivo o avance conceptual que se pretende lograr, siempre en un ambiente de confianza. ☺

Bibliografía

AKOSCHKY, Judith; BRANDT, Ema; CALVO, Marta; CHAPATO, Ma. Elsa; HARF, Ruth; KALMAR, Débora; SPRAVKIN, Mariana; TERIGI, Flavia; WISKITSKI, Judith (1998): *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*. Buenos Aires: Ed. Paidós. Cuestiones de Educación.

ANEP. CEP. República Oriental del Uruguay (2008): *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*.

ANZORENA, Horacio (1998): *Ver para comprender. Educación desde el arte*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.

ARNHEIM, Rudolf (1993): *Consideraciones sobre la educación artística*. Barcelona: Ed. Paidós.

LEESE, Sue; PACKER, Moira (1985): *Manual de Danza*. Madrid: EDAF.

OSSONA, Paulina (1985): *El lenguaje del cuerpo. Método de Expresión Corporal*. Buenos Aires: Ed. Hachette.

ROMERO MARTÍN, M^a Rosario (1999): “La expresión y comunicación corporal desde el ámbito de la educación física: elementos, características y enfoque globalizador de la misma” en D. Linares; F. Zurita; J. A. Iniesta: *Expresión y comunicación corporal en Educación Física*. Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario.

SCHINCA, Marta (2002): *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: CISSPRAXIS, S.A. Colección Educación al día.

STOKOE, Patricia (1990): *Expresión corporal. Arte, salud y educación*. Buenos Aires: Ed. Humanitas.

STOKOE, Patricia; SCHÄCHTER, Alexander (1993): *La expresión corporal*. Buenos Aires: Ed. Paidós.

Imágenes de danza disponibles en:

<http://ciudadania-express.com/2009/02/surge-la-compania-universitaria-de-danza/>

<http://revistalefabrique.files.wordpress.com/2007/06/tangkinesis-conciertodenacar1.jpg>

<http://www.nuevo-paris-ile-de-france.es/fichiers/fckeditor/Image/1123/es/original/rencontre-internationale-danse-hip-hop.jpg>

Aportes desde lo visual y plástico: Mtra. Lellis Díaz y Prof. Ángel Gallino. Departamento del Área Artística del IFD de Salto.