

Expresión Corporal recursos para la práctica



Javier Coterón
Galo Sánchez
(editores)

Expresión Corporal

io propio, individual e intercorporal

e la persona en su espacio individual

Expresión Corporal: recursos para la práctica

Editores:

Javier Coterón
Galo Sánchez



2011

Diseño de cubierta: José Ángel Blanco Fernández

Foto de cubierta: alumnos y alumnas del taller de Mimo, XII Escuela de Verano, 2010.

Queda prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos

© de los autores

Edita: AFYEC

ISBN: 978-84-939030-0-8

Impreso en España-Printed in Spain
Reprografía Doppel S.L., c/Bruselas, 46 A – Európolis –
28232 Las Rozas (Madrid) – www.reprodoppel.com

ÍNDICE

Prólogo <i>Galo Sánchez y Javier Coterón</i>	7
Un espacio para la reflexión y la acción en Expresión corporal: la Escuela de verano “Expresión, Creatividad y Movimiento” de Zamora <i>Galo Sánchez y Javier Coterón</i>	9
Eláaaaaaastico: Materiales elásticos y espacio expresivo <i>Carlota Torrents</i>	25
Mimo: lenguaje del silencio <i>Galo Sánchez y Javier Coterón</i>	35
Circuitos danzados <i>Iván Bruña y Beatriz Fernández</i>	43
Recursos para la creación de composiciones coreográficas <i>Elena Canillas, Concepción Pérez y Rosa Rodríguez</i>	55
La danza como expresión/explosión estética de las emociones <i>Mikel Arístegui</i>	62
La Integración de las personas con diversidad funcional a través de la Expresión Corporal <i>Ángela Domínguez, Javier Pérez Tejero y Lucile Preat</i>	71

PRÓLOGO

La sociedad, la cultura, son dos realidades dinámicas en continuo proceso de cambio. La adquisición de los nuevos saberes que las enriquecen y hacen evolucionar transcurren en parte por la necesidad de transformación, de búsqueda de respuestas ante nuevos retos a los que las estructuras existentes no pueden ofrecer soluciones adecuadas. Esta búsqueda se manifiesta en prácticas, experiencias y propuestas que, planteadas desde perspectivas innovadoras, van sucediéndose hasta desembocar en la construcción de nuevos modelos teórico-prácticos más próximos a la nueva realidad sociocultural.

La Expresión Corporal, como disciplina, ha seguido en nuestro país un proceso como el descrito. Ligada fundamentalmente al ámbito de la enseñanza de la actividad física y de las artes del movimiento, surge a finales de los años sesenta del pasado siglo nutriéndose de las aportaciones que en el campo artístico realizan las vanguardias europeas desde principios del siglo XX, y en las corrientes humanistas que, tras la experiencia traumática de las dos guerras mundiales, reclaman la reconquista de la seña de identidad individual y de los valores del ser humano a través del cuerpo.

Durante las primeras décadas se suceden multitud de experiencias, propuestas, cursos y talleres que, desde distintos planteamientos, buscan revestir al cuerpo, como primera realidad tangible de manifestación y relación de la persona con el entorno, de recursos apropiados para el desarrollo de los incipientes valores relacionados con la libertad personal, la comunicación social, la creatividad y la estética. Fruto de este proceso, en los años noventa se canalizan esfuerzos colectivos para construir un marco teórico que fundamente las nuevas formas de expresión y comunicación a través del cuerpo.

La Escuela de Verano *Expresión, Creatividad y Movimiento* de Zamora inicia su andadura en septiembre de 1999 con la intención de compartir experiencias y reflexiones en torno a la Expresión Corporal y servir de escenario abierto al debate y al crecimiento de esta nueva disciplina. Concebida con una estructura teórico-práctica, ofrece talleres vivenciales impartidos por profesionales con una trayectoria en este campo y en otros íntimamente ligados – danza, teatro, creatividad corporal, música -. Con el paso del tiempo, la Escuela de Verano se convierte en una escuela de formación de formadores cuyos frutos ya están llegando a los centros escolares.

Sus doce años de andadura, dos de ellos reformulada como *Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación* en 2003 y 2008, están reflejados en el primer capítulo de este libro. Echando la vista atrás, comprobamos que el camino recorrido ha sido prolijo y enriquecedor. Se han vislumbrado nuevas propuestas, realizado cientos de horas de práctica, creado nuevos materiales y establecido redes de contacto y colaboración entre multitud de profesionales nacionales y extranjeros. La escuela se ha convertido, en definitiva, en un foro de reflexión e innovación en Expresión Corporal.

Haciendo un repaso de todo lo vivido en estos años surgió la idea del libro que hoy tienes entre tus manos. Los participantes en cada una de las ediciones partían con la

fuerza de lo experimentado, con nuevos planteamientos y recursos para su práctica profesional. Pero eso no era suficiente; el valor de cada una de las propuestas docentes merecía llegar a más gente, tener una difusión mayor y permanente.

Las enseñanzas de todas las ediciones anteriores permanecen en la práctica diaria de los alumnos que pasaron por ellas. Ahora pretendemos que, a través de la edición impresa de los talleres, y con aportaciones complementarias de interés, la Escuela de Verano pueda brindar también recursos teórico-prácticos a una población más amplia de personas que puedan ver en sus páginas el estímulo para iniciar a sus alumnos en tareas de Expresión Corporal.

Un recorrido sobre las temáticas ofrecidas en los distintos capítulos nos confirma la riqueza y diversidad que posee esta Escuela. En el primero, ofrecemos un recorrido por las distintas ediciones y hacemos un merecido reconocimiento a todos los ponentes que han compartido su saber a lo largo de los años, recogiendo fechas, personas y acontecimientos; Carlota Torrents nos muestra, con una sólida fundamentación teórica, distintas posibilidades para la exploración del espacio con materiales sugerentes; a continuación, hacemos un recorrido sobre la importancia del mimo en la expresividad corporal y las pautas para su inclusión en este ámbito; Iván Bruña y Beatriz Fernández presentan una experiencia innovadora en el ámbito educativo en la que se utilizan distintas manifestaciones artísticas de forma original; Elena Canillas, Conchita Pérez y Rosa Rodríguez sugieren una propuesta metodológica para realizar sencillas composiciones coreográficas en la escuela, elaborada a partir de su trabajo como directoras del grupo Corps del INEF de Madrid; Mikel Arístegui, con un lenguaje cercano, nos propone explorar las emociones utilizando recursos descubiertos a lo largo de su trayectoria como bailarín profesional; y por último, como aportación complementaria no trabajada aún en esta Escuela, Ángela Domínguez, Javier Pérez Tejero y Lucile Preat nos brindan un conjunto de posibilidades para trabajar la Expresión Corporal con personas con discapacidad.

Un abanico rico, variado, versátil y novedoso de propuestas que configuran el carácter que, desde un principio, hemos querido dar a esta Escuela como seña de identidad: ser un lugar de encuentro para la creatividad, con y a través del cuerpo, para el desarrollo integral de la persona.

Cabe destacar, por último, que varios de los autores que escriben en esta obra fueron, hace un tiempo, alumnos de la Escuela. Esto nos da una idea del valor formativo que ha ejercido a lo largo de los años. Un valor que, con esta obra, pretendemos seguir potenciando, con el ánimo de explorar nuevas vías para el enriquecimiento de nuestra sociedad, de nuestra cultura; siempre dinámicas, siempre en cambio.

Galo Sánchez y Javier Coterón
Directores de la Escuela de Verano Expresión, Creatividad y Movimiento de Zamora

UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN Y LA ACCIÓN EN EXPRESIÓN CORPORAL: LA ESCUELA DE VERANO “EXPRESIÓN, CREATIVIDAD Y MOVIMIENTO” DE ZAMORA¹

Galo Sánchez

Director de las Escuelas de Verano Expresión, Creatividad y Movimiento
Universidad de Salamanca

AFYEC

Javier Coterón

INEF, Universidad Politécnica de Madrid

AFYEC

Introducción

Nuestro relato tiene como centro de atención la Escuela de Verano “Expresión, Creatividad y Movimiento” de Zamora y los proyectos que parten desde la Universidad de Salamanca y la Universidad Politécnica de Madrid como ejemplo de colaboración conjunta de un equipo de profesores que comparten objetivos dentro de la asociación AFYEC (Actividad Física y Expresión Corporal).

En esta historia ha tenido un papel decisivo nuestra maestra Ana Pelegrín, tristemente fallecida el 11 de septiembre de 2008. Una verdadera maestra que confió invariablemente en la naturaleza del ser humano, en su capacidad para mejorar. Que respetó escrupulosamente el proceso de crecimiento de cada persona y que, con su impulso siempre cercano, nos ha ayudado a disponer de un espacio y un clima de trabajo llamado AFYEC donde personas de diferentes lugares y dedicaciones encuentran puntos de diálogo, compromiso, crecimiento profesional y personal. En definitiva, un legado impagable que nos ha invitado a pensar, que nos ha confirmado con hechos que es necesario crear espacios donde poder desarrollar el germen, las ideas, donde poder establecer un estilo de hacer, una manera de trabajar juntos.

Concebidos como espacios de acción, reflexión y formación para los profesionales del área de Educación Física en el campo de la Expresión Corporal, nacieron tanto la Escuela de Verano de Zamora como AFYEC. Ambas iniciaron su camino con mucha ilusión y modestos recursos, aunando sinergias de realidades que, como tantas veces sucede, coinciden en un punto histórico como una oportunidad que hay que saber interpretar.

La clave principal para la permanencia del proyecto es la simbiosis que se produce entre el trabajo pedagógico desde una institución académica –la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora– y el apoyo generoso de una asociación de profesionales de la Expresión Corporal –AFYEC–. Esta coincidencia de intenciones y el sumatorio de recursos, fue entonces la semilla y es hoy el verdadero motor de un proyecto que, doce años después, está consolidado y en evolución hacia nuevos logros. La universidad aporta la infraestructura, el marco curricular de referencia y el alumnado de base; la asociación los recursos humanos docentes y de investigación.

¹ Este artículo en su versión original fue publicado en el libro “Expresión Corporal: investigación y acción pedagógica”, Sánchez G.; Coterón, J.; Padilla, C. y Ruano, K. (coords.) en 2008. Aquí se presenta una versión corregida y aumentada.

Así, haciendo camino y casi sin darnos cuenta hemos llegado a 2010 cumpliendo una doble efemérides: los doce años de proyectos conjuntos en AFYEC y los doce años de vida de la Escuela de Verano de Zamora.

En definitiva, somos de los que creen que los espacios, una vez creados, hay que esforzarse cada día en hacerlos visibles, en hacerlos servibles ampliando la responsabilidad de ello a todas y todos, a cada una de las personas que lo habitan. Y esa es una responsabilidad que es nuestra, la que nos ha tocado vivir en este aquí y ahora histórico.

Apoyados en la fuerza de los proyectos compartidos, cobran mayor sentido las palabras. La palabra *“resistencia”*, tan de Ana Pelegrín; las palabras *“ir más allá de lo aprendido”*, tan de Montse Sanuy². En ellas descansan muchos de los retos que deseamos alcanzar. Resistir como sinónimo de defensa de los procesos vividos, compartidos. Vivir permanentemente dando pistas para que otros, solo si quieren, se arriesguen a vivir con la intensidad que merecen las cosas bien hechas. Ir más allá de lo aprendido como estrategia, como norma. Buscar desde uno mismo, preguntarse tanto como exija la necesidad de crecer, de estar vivo.

Las escuelas de verano “Expresión, Creatividad y Movimiento”, año a año

En septiembre de 1999 nació la primera edición de la Escuela de Verano con un apellido trino: Expresión, Creatividad y Movimiento. A la par estaba naciendo también un colectivo de profesores de Educación Física con inquietudes por debatir sobre la Expresión Corporal y sus posibilidades educativas. La Escuela, en Zamora; las disquisiciones conceptuales, en Madrid, en torno al Seminario Permanente de Expresión Corporal del INEF.

No es habitual que un profesor, en este caso profesora, tenga ni ganas ni necesidad de recuperar antiguos alumnos y provocar más aún sus entusiasmos, tras varios años sin verse. Pero la filosofía Pelegrín era así. Primero abrir puertas y luego invitar a muchos a pasar dentro.

Del interés por el trabajo compartido surgió el fundamento para canalizar una cierta formación permanente de la Expresión Corporal. La primera Escuela de Verano se realizó en septiembre de 1999. Su transcurso se vivió con enorme satisfacción y nos hizo confirmar la esperanza de que podía ser un encuentro repetible. Como cualquier iniciativa que se realiza por primera vez, aprendimos más de lo que enseñamos. Pero sobre todo sirvió para confirmar nuestras fuerzas y nuestros deseos. Una de las mayores certezas fue la de cambiar las fechas. Las Escuelas de Verano, de natural, prefieren el mes de julio y así lo hicimos a partir de entonces. Las dos primeras ediciones se celebraron en las instalaciones deportivas de la Fundación Municipal de Deportes. Una institución que siempre nos ha dado respaldo, como la mayoría de las instituciones locales.

² La profesora Montse Sanuy ha compartido durante muchos años la docencia con Ana Pelegrín en el INEF de Madrid, destacando por su buena sintonía y colaboración que procedía de sus tiempos de la UNED.

Nuestra intención principal era atraer a la Escuela profesores de los diversos puntos de la geografía española y también extranjera. Un aire fresco que habría de ser muy bien acogido en primer lugar por los alumnos de Magisterio de Zamora, e inmediatamente por los estudiantes universitarios del distrito de la Universidad de Salamanca. Poco a poco, y con gran influencia del *boca a boca*, se ha ido ampliando la participación de alumnos de otros lugares de España. Creemos que todo ello justifica la necesidad de creación de un foco de formación en esta disciplina que amplíe las posibilidades que ya ofrecen la Escola d'Expressió de Barcelona o los cursos de verano de la desaparecida Escuela Internacional de Expresión de Granada. El formato del curso se ha mantenido sin apenas cambios sobre todo una vez que en 2001 se produjo el traslado de Magisterio al Campus Universitario Viriato.

Sin ánimo de ser demasiado prolijos, resumimos los datos más interesantes de cada edición al final de este escrito; principalmente, el profesorado que ha ejercido su tarea docente, y el número de alumnos participantes, diferenciando entre alumnos y profesionales de la educación.

En 2001 las obras del nuevo edificio de Magisterio van llegando a su fin y se produce la integración de las titulaciones universitarias en un mismo recinto: el Campus Universitario Viriato. De modo que con la III Escuela inauguramos las nuevas instalaciones deportivas, mejorando las condiciones materiales y definiendo la estructura que tiene en su versión actual, que responde a las siguientes características principales:

- Curso Extraordinario de Verano de la Universidad de Salamanca de carácter eminentemente práctico y de una semana de duración: primeros días de julio, de lunes a viernes en horario intensivo de mañana y tarde. Cuarenta horas de trabajo con reconocimiento de 4 créditos de libre elección para alumnos universitarios.
- Número de alumnos máximo de 70, repartidos en dos grupos A y B de 35 alumnos cada uno.
- Carga académica distribuida en dos formas: los módulos de trabajo y los talleres.
- Los módulos de trabajo constan de 6 horas de actividad, mientras los talleres duran 4 horas.
- Los grupos cambian cada día de actividad, de forma que en total realizan cuatro módulos de trabajo y dos talleres.
- Las horas lectivas restantes se distribuyen entre la sesión de conferencia, mesa redonda y debate del día central -miércoles por la mañana-, y los espectáculos de noche que se realizan en el anfiteatro abierto del Campus.
- La clausura de las actividades se efectúa en la tarde del viernes tras celebrar una comida colectiva de despedida y ver un resumen del curso en imágenes. Se procede finalmente a la evaluación y a la entrega de los certificados como cierre final.

La IV edición incluyó una novedad que surgía como una evidencia natural. Era necesario hacer más explícito el núcleo disciplinar de la Expresión Corporal y aportar ejemplos que enlazaran la formación práctica de los alumnos con la representación escénica. Materializar las ideas teóricas y los elementos creadores a través de la

inclusión en el programa de un espectáculo en directo. El espacio escénico del amplio anfiteatro del Campus nos permite mostrar trabajos de movimiento expresivo, creativo y coreográfico. Meses antes, en mayo de 2002, habíamos probado la idoneidad del espacio arquitectónico con la presentación de varias piezas coreográficas del grupo Expreso-danza frente al público. Ese *Festival Primavera en danza* nació con la vocación de celebrar el Año Internacional de la Danza y reunir en torno a ello las manifestaciones de todo tipo de movimiento expresivo surgido en Zamora.

Acreditada la fuerza escénica del anfiteatro, nos pusimos manos a la obra para hacer realidad la potencia creativa e innovadora de Eduardo Castro, profesor y coreógrafo de *Corps, taller coreográfico*, grupo experimental de investigación en el movimiento corporal. Una iniciativa recurrente de Ana Pelegrín aferrada a un esfuerzo titánico por crear un nuevo espacio para la danza educativa en el INEF de Madrid.

A Eduardo le sobrecogió el muro de hormigón del anfiteatro, sus dos vanos de gran altura y la amplitud del espacio escénico. Cautivado por las posibilidades estéticas, puso gran esfuerzo en continuar indagando en el movimiento poético de la danza-escalada. La fuerza expresiva del grupo descendiendo por el muro causó un enorme impacto visual en la noche de aquel 1 de julio en un inolvidable montaje de danza vertical. Así comenzó la magia de las noches de verano.

Sin apenas darnos cuenta estábamos materializando alguno de nuestros sueños, congregando cuerpos alrededor de un centro de interés que remueve nuestros ímpetus, que construye una forma de entender las relaciones humanas y la educación. Casi sin reflexionar conscientemente, acaso porque las cosas que se llevan dentro con convicción no requieren demasiado razonamiento, nos vimos inmersos en la primera edición del *Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*.

Vivir durante aquellos cuatro días sensaciones tan intensas nos hizo reforzar la idea de que esa podía ser una nueva tarea de compromiso colectivo. En el salón de actos del campus aún quedan los ecos de las palabras más emotivas que allí se dijeron: en la conferencia inaugural sobre Patricia Stokoe y su legado; en la mañana de homenaje a Ana Pelegrín, en la sutileza del movimiento poético de Corps, en las noches de los espectáculos... un conjunto de emociones que nos dejaron la grata impresión de haber trabajado por la lógica de algo que era preciso hacer.

Volver a retomar la VI Escuela de Verano tras la vivencia del Congreso fue como ir recuperando el tono vital cotidiano.

Sin embargo, para demostrarnos a nosotros mismos que a veces la creatividad nos toma al asalto, cuando el equipo de profesores de la VII edición estaba ya cerrado, sucedió lo inesperado. Una voz amiga nos informó del paso por España de la profesora Lola Brikman. Con pocos días para reaccionar nos pusimos en contacto con ella para invitarla a recalar en Zamora a su paso hacia Londres.

La oportunidad de conocer a Lola Brikman, todo un icono de la Expresión Corporal argentina, no se nos podía pasar por alto. Su libro titulado *El lenguaje del movimiento corporal* había sido obra de cabecera con las clases de Ana Pelegrín y con su lectura. ¡Habíamos entendido tanto! Era preciso que ella compartiera con nosotros la frescura de la actividad, el encuentro con los jóvenes maestros, que nos ofreciera con sus palabras muchas de sus experiencias; y así fue. El poco tiempo que estuvo entre nosotros nos obsequió con la mirada convencida de quien ha visto muchos ímpetus renovadores, de quien ha trabajado por la libertad del movimiento expresivo por muchas partes del mundo y guarda dentro de sí la esperanza.

En gran parte nos recordó la conferencia que María Fux dio en el INEF de Madrid en una inolvidable jornada en la sala internacional. Una mujer de una fuerza extraordinaria tanto en sus certezas como en la capacidad de emocionar a un auditorio asombrado y completamente seducido. Todas ellas mujeres sensibles y trabajadoras infatigables de la expresividad del movimiento corporal: irrepetibles, únicas.

Ha habido muchos momentos emotivos de la Escuela a lo largo de estos doce años. Algunos son especiales, como la improvisación de Laura Llauder con su silueta expresionista; el hechizo mágico que surcó la oscuridad de la sala con el teatro negro bajo la atenta sonrisa imperecedera de Rafa Desco; la improvisación colectiva dirigida por Charo Romero en la escalera del polideportivo, punto de encuentro de las ceremonias inaugurales; los cariñosos títeres de gomaespuma de Olaya de la Iglesia, los simpáticos muñecos de M^a Luisa Nogueras... y especialmente la ilusión y el esfuerzo que derrochan los alumnos en una semana de enorme intensidad física, emocional e intelectual.

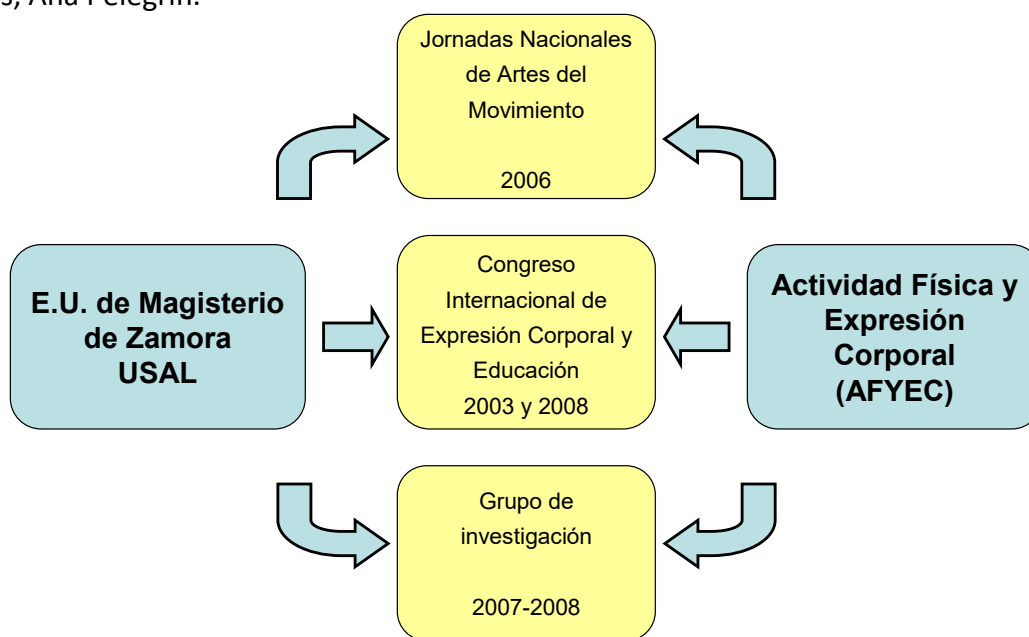
Inolvidables se fueron haciendo los momentos finales de cada Escuela. Desde la comida colectiva, la alegría del trabajo bien hecho o la motricidad espontánea hasta los recuerdos que nos aportan las imágenes del vídeo grabado durante las sesiones, el acto protocolario sui generis que se ha ido acuñando a medida que, quienes han vivido ya varios de ellos, desean hacer de él ese instante atrapado en el tiempo cuando ya es seguro que la tarde del viernes caerá como un telón de cierre para recordarnos una vez más que nos vamos todos... para volver el año que viene.

Tras este recorrido nos planteamos si sería viable volver a convocar un congreso que nos permitiera tomar el pulso del camino andado. Saber si la Expresión Corporal tendría capacidad de convocatoria una vez más. Verificar si el paso de los años acrecienta la ilusión y las expectativas de los docentes y alumnos que desean seguir aprendiendo e investigando cada día. Y de esa voluntad salió el II Congreso.

En la Escuela de Magisterio, la cita de la Escuela de Verano es esperada ya por muchos estudiantes que quieren reforzar su formación durante una semana de intensa actividad. Ahora sabemos además, que hemos ampliado la inquietud y el entusiasmo más allá de nuestras fronteras nacionales y hemos hecho amigos lejos, en Argentina, en Dinamarca, en Portugal o en Francia. Una red que nos exige un esfuerzo de comunicación para alimentar las inquietudes comunes.

Los espectáculos realizados en el anfiteatro al aire libre en estos años de escuelas y congresos han congregado más de 350 bailarines. Con la participación principal del *grupo Corps* del INEF de Madrid³ que no ha faltado a ninguna edición y sus trabajos escénicos han ido construyendo un itinerario de creaciones variadas, coloristas y especialmente divertidas. El modelo metodológico que animamos es el de favorecer en los centros universitarios la creación de grupos de expresión y danza. Un contexto cargado de vínculos afectivos que estimula las ganas de bailar juntos y del que han surgido proyectos magníficos de gran nivel como son *UCA danza* de la Universidad de Cádiz dirigido por la profesora Carmen Padilla; *Atubarukeke*, grupo de la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid, dirigido por la profesora Beatriz Fernández; el grupo zamorano *Recreadanza*, con Noe Aguado y Fran Torres como motores fundamentales; el grupo *Danzadictos* de la Universidad de Sevilla, dirigido por la profesora Aurora Llopis. Cada uno de ellos nos ha regalado muchos momentos emotivos en las noches del mes de julio y la historia de la Escuela no se puede escribir sin sus apariciones.

Con todo esto ya tenemos un camino. Una ruta que hace tiempo empezó una maestra a quien sentimos la necesidad de agradecer. Una deuda contraída con su empuje y su infatigable capacidad de trabajo, de construir una urdimbre a la que todos los que disfrutamos con pasión la Expresión Corporal estamos convocados. Gracias, una vez más, Ana Pelegrín.



Aportaciones conjuntas USAL-AFYEC

Doce años de proyectos compartidos

Se podrían resumir estos años de relación conjunta en simples cifras: más de 900 alumnos, 98 profesores o 500 horas de actividades teórico-prácticas. Pero, más que los números, la riqueza de esta colaboración se manifiesta en la cantidad de iniciativas puestas en marcha que entretejen una red de propuestas novedosas de desarrollo en

³ En sus primeros años Corps fue dirigido por Ana Pelegrín y Eduardo Castro. Posteriormente han ido asumiendo esta función Javier Coterón, Javier Gil, Conchita Pérez, Elena Canillas y Rosa Rodríguez.

el campo de la expresividad y creatividad corporal. Vamos a presentar las más importantes.

Las aportaciones conjuntas

La convivencia durante unos días en un ambiente distendido y cercano ha permitido ese espacio de reflexión e intercambio que se ha concretado en las siguientes iniciativas conjuntas a lo largo de esta docena de años.

I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación

Celebrado en 2003, supuso un esfuerzo de revisión histórica y consolidación de un colectivo en fase de desarrollo y generó un impulso de renovación que debe ir dando frutos en las próximas décadas.

Jornadas Nacionales de Artes del Movimiento

Celebradas en mayo de 2006, reunieron a especialistas en Educación Física y Artes Escénicas con el objetivo de acercar criterios y aunar esfuerzos para la implantación de las Artes del Movimiento en el ámbito educativo.

Grupo de investigación interuniversitario

Surgido en el año 2007 y financiado por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, cuenta con la participación de cinco universidades de ámbito nacional (Salamanca, Politécnica de Madrid, Cádiz, Córdoba y Sevilla) con el fin de establecer las bases conceptuales de la Expresión Corporal en los nuevos currículos de Grado dentro del marco del Espacio Europeo de Educación Superior.

II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación

Celebrado en 2008, pretendió fundamentalmente convertirse en un espacio desde el que proyectar nuevas estrategias ante los retos del futuro. Ya no se trataba de hacer un reconocimiento al pasado sino de plantear nuevos caminos de progreso.

Además de los proyectos citados, el trabajo conjunto de las dos entidades ha permitido a cada una de ellas proponer, dentro de su marco específico de actuación, nuevos retos que configuran una red de propuestas innovadoras.

Las actividades descritas han contado con una amplia representación de los profesionales que, tanto en nuestro país como en otros, trabajan en relación con la manifestación expresiva del movimiento.

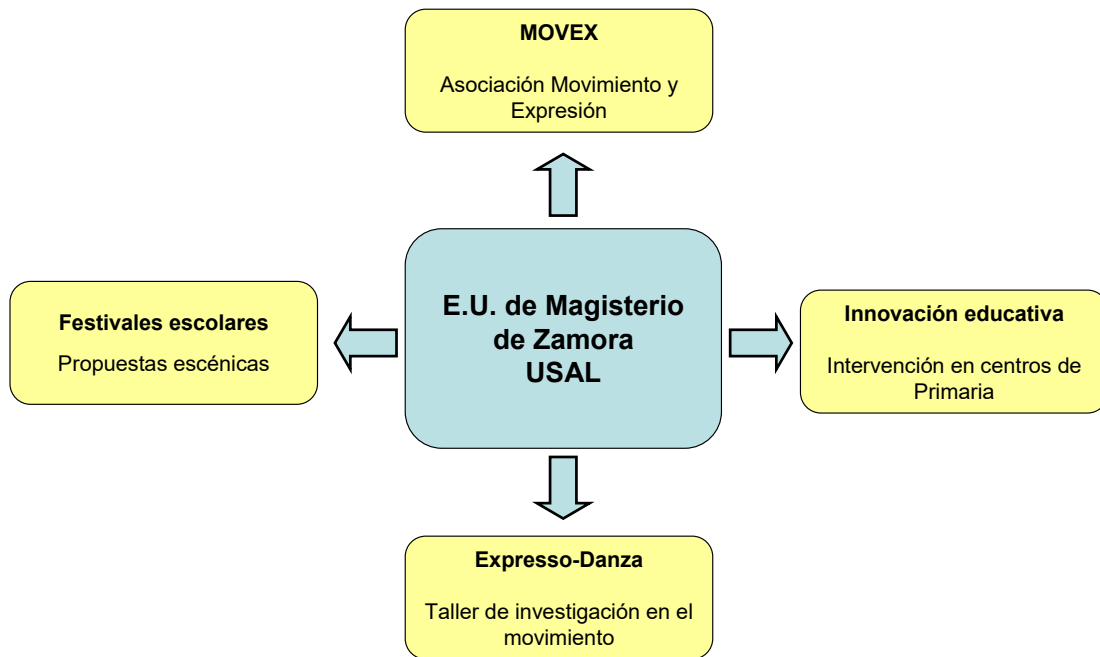
Aportaciones desde la Universidad de Salamanca

Expresso-danza

Grupo de creación coreográfica formado en 2002 con alumnos de 1º de la especialidad de Educación Física con trabajos creativos presentados en diversos encuentros y eventos educativos:

- Teatro Tyl-Tyl de Navalcarnero, 2002.
- Festival de Primavera 2002.
- IV Escuela de Verano “Expresión, Creatividad y Movimiento”, 2002.

- Muestras escolares de los ayuntamientos de Pozuelo y Navalcarnero, 2003.
- I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación, 2003.
- II Jornadas Regionales de Educación Musical, 2003.



Aportaciones de la USAL

Festivales Escolares

Con los antecedentes creados en las primeras Muestras de Teatro de Movimiento realizadas en varios centros escolares de Zamora capital y provincia en los años 1999 y 2000 (*Colectivo Aguaversos*), y el traslado de Magisterio al nuevo Campus, se potencia la visita de escolares a sus instalaciones, creando así un nuevo espacio de intervención denominado *Festival Movinfancia*. Un territorio abierto a la experimentación del movimiento expresivo y creativo con niños y niñas de infantil y primer ciclo de primaria.

Tras realizar tres ediciones entre los cursos 2003-2006 que despertaron el interés de más de cien alumnos de Magisterio y promovieron actividades con escolares de seis centros educativos, el trabajo se replanteó para acentuar una mayor presencia de la actividad escénica. De ese modo nacieron los *Festivales Escolares* (dos citas al cabo del año: Otoño y Primavera). Con ello se potenciaba el interés de los alumnos de Magisterio por la creación de obras de pequeño formato, abiertas a cualquier manifestación de las artes del movimiento (canción coreográfica, distintas modalidades de danza, performance, teatro escolar...) donde se invita también a la participación de los centros educativos que, año a año, presentan un mayor número de trabajos escénicos.

La actividad ha cambiado el espacio del pabellón polideportivo por el escenario del Salón de Actos, con la asistencia de profesores, maestros, padres y madres, amigos o antiguos alumnos, creándose un ambiente lúdico de gran potencial creativo.

Proyectos de innovación educativa

Desde la conciencia permanente del cambio y la reflexión sobre lo realizado, se fomentan proyectos de creación conjunta entre alumnos de Magisterio y alumnos de centros educativos de primaria. La necesidad de tender puentes entre la acción docente universitaria y la realidad de los centros nos conduce a promover convenios que permiten hacer realidad dichos proyectos conjuntos.

Desde la primera experiencia titulada “La mota de polvo”, los proyectos compartidos con escolares de 7-8 años han sido varios, entre los que podemos destacar:

- Proyecto “Riojuego, riojuego”, en el acto de clausura del Congreso del Duero, Teatro Principal de Zamora, abril 2006.
- Proyecto “Polichinela”, trabajo preestrenado en el teatro del Campus Viriato y estrenado en el VII Salón Internacional del Libro Teatral, Círculo de Bellas Artes de Madrid, octubre 2006⁴.
- Proyecto “Peer Gynt”, “El Carnaval de los Animales”⁵, en colaboración con alumnos del CP Arias Gonzalo de Zamora y Proyecto *Piratas a bordo*, con niños y niñas de 8 años del C. P. La Viña.
- Proyecto “Brújula a la esperanza”, montaje escénico que inauguró los XII Encuentros TE VEO de teatro para la infancia y la juventud en el Teatro Principal de Zamora en mayo de 2009.
- Proyecto “El principito en Oz”, montaje escénico representado en el Teatro Escalante de Valencia, dentro de los Encuentros de Escuelas de Artes Escénicas organizado por ASSITEJ-España, junio 2009.
- Proyecto “La Odisea”, participante en las II Jornadas para el fomento de la lectura en Zamora. Montaje escénico de alumnos adultos y niños y niñas de 5º de primaria.

Durante el curso 07/08 todo el trabajo mencionado obtuvo el reconocimiento de la Fundación García y Corselas de la Universidad de Salamanca, a través del Premio de Investigación de Magisterio al Proyecto “Creatividad y Movimiento: factoría de artistas”. Una apuesta de colaboración de maestros y maestras en formación que sirven de apoyo a los profesores de Educación Física de varios centros educativos para fortalecer la presencia de las actividades de Expresión Corporal en 4º de Educación Primaria. Durante un mes, dos sesiones a la semana, han dado la oportunidad de desarrollar un trabajo colectivo y creativo con desenlace escénico. Esto último se ha realizado en formato de jornada convivencial donde los 100 niños y niñas de 9 años han representado sus propuestas entre el calor del aplauso de madres, padres, maestros y amigos.

Un proyecto que creemos que puede servir de apoyo real a los colegios para que los profesores de Educación Física se sientan más atraídos por la actividad expresiva.

⁴ Un resumen del trabajo puede verse en Boletín Iberoamericano de Teatro para la infancia y la juventud. ASSITEJ, España, titulado: **De la escuela a la escena** (pp. 161-165).

⁵ Basado en el texto disco-libro de la colección del mismo nombre, editada por Agruparte y dirigida por Fernando Palacios.

Movex

La asociación cultural MOVEX –Movimiento y Expresión- se nutre de estudiantes de la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora y ex alumnos que son ya profesionales de la educación, con propuestas expresivas y artísticas que se realizan en colaboración con las instituciones educativas de la ciudad.

Muchos de ellos han seguido itinerarios de formación en la propia escuela con su participación en actividades como las ya citadas. Sus componentes participan en todos los proyectos de innovación en centros escolares.

Aportaciones desde AFYEC

Taller de Movimiento Creativo y Expresión CORPS

Tomando el trabajo realizado por el Seminario Permanente dirigido por la profesora Pelegrín en el INEF de Madrid, los profesionales de AFYEC asumen el desarrollo de un laboratorio de investigación creativa en el movimiento cuyos resultados son presentados en distintos foros. La Escuela de Verano de Zamora supone una cita anual en la que resumir en forma de espectáculo (como ejemplo, “Algo más que una emoción”, 2007) el fruto del trabajo llevado a cabo.

Investigación en Expresión Corporal

El trabajo de investigación se refleja en la realización de tesis doctorales (Cachadiña, Learreta, Ruano, Coterón) y la publicación de libros que suponen un esfuerzo de actualización en el campo de la Expresión Corporal (Learreta; Sánchez y Coterón; Cachadiña, Ruano,...).

Formación del profesorado

Los miembros de la asociación imparten cursos y seminarios en centros universitarios, centros de formación continua de profesores y maestros y asociaciones. Destacan los cursos de actualización, formación metodológica y preparación de oposiciones.

Proyectos de innovación educativa

Desde el año 2006, en colaboración con el INEF de Madrid y un grupo de profesores dirigidos por la profesora Ángeles Quintana, se realizan los Encuentros de Expresión Corporal de Institutos de Educación Secundaria, iniciativa que se revela como un medio innovador para desarrollar la Expresión Corporal en el aula.

Los numerosos objetivos que se marcan en los Proyectos de innovación educativa podrían resumirse en dos fundamentales:

- Ofrecer a los alumnos un conjunto de competencias básicas para dar base a su formación en procedimientos de trabajo sobre las actividades físicas expresivas.
- Proponer situaciones y proyectos prácticos en los que los alumnos puedan ser protagonistas junto a niños y jóvenes con quienes vivenciar experiencias artísticas conjuntas.

A modo de conclusión

El reto que supone la implantación del EEES nos obliga a plantearnos nuevos horizontes que abran más aún las posibilidades de futuro de la Expresión Corporal en la Educación. Una de nuestras tareas será dar continuidad al foro de reflexión y avance investigador con la celebración del III Congreso Internacional en julio de 2012.

Iniciaremos nuevos proyectos de investigación que analicen el valor expresivo del cuerpo, sus valores sociales de comunicación, así como la importancia de las actividades que difundan la motricidad expresiva (baile, danza, performance....)

En este tiempo hemos aprendido que el trabajo colectivo e interdisciplinar, la creación de espacios de reflexión conjunta y la metodología de proyectos son las herramientas básicas para poder hacerlo. Esa es nuestra intención; encontrarnos de nuevo dentro de otros doce años en otra realidad, pero con la misma ilusión. Nos vemos en Zamora, nos vemos en cualquiera de los proyectos, nos vemos en el futuro.

Datos de las ediciones

Se recogen a continuación los nombres de talleres y ponentes de las ediciones de la Escuela de Verano y de los Congresos.

I ESCUELA DE VERANO. 6-10 de septiembre de 1999	
Profesores	Título de sus propuestas
EDUARDO CASTRO	Actividades coreográficas en la escuela
JAVIER COTERÓN	La Expresión Corporal en primaria: juegos de creatividad motriz
JESÚS GLARÍA	Danzas colectivas y populares
ANA PELEGRÍN	Poesía y movimiento
CONCHITA RODRÍGUEZ	Educación Artística y Formación Permanente
KIKI RUANO	La Educación Psicomotriz en la etapa de infantil: recursos de Educación Física
GALO SÁNCHEZ	Mimo y dramatización
Participantes	36
Estudiantes/profesionales	25/11

II ESCUELA DE VERANO. 3-7 de julio de 2000	
Profesores	Título de sus propuestas
SILVIO BARBERIS	La capoeira en la Expresión Corporal: aplicaciones pedagógicas
GISELA CAÑAMERO	Procesos de creación: prácticas de performance
EDUARDO CASTRO y ANA PELEGRÍN	Presentación del audiovisual de trabajos coreográficos del grupo CORPS
JAVIER COTERÓN	Experiencias de animación en expresión: primaria y secundaria
ALFREDO LARRAZ	Danzas colectivas en la escuela
M ^a JESÚS MAYO	Maquillaje artístico
M ^a LUISA NOGUERAS	Marionetas
GALO SÁNCHEZ	Metodología de la Expresión Corporal
Alumnos	
Participantes	67
Estudiantes/profesionales	52/15

III ESCUELA DE VERANO. 2-6 de julio de 2001	
Profesores	Título de sus propuestas
CARMEN CODESAL	Yoga
CHARO JAULAR	Cuentacuentos
ISABEL LAVELLA	Danza creativa
DANIEL LOVECCHIO	Rítmica Dalcroze y dramatización
MAR MONTÁVEZ	Expresión Corporal y valores humanos
GALO SÁNCHEZ	Improvisación en el lenguaje corporal
Participantes	61
Estudiantes/profesionales	46/15

IV ESCUELA DE VERANO. 1-5 de julio de 2002	
Profesores	Título de sus propuestas
SABINE DARHENDORF	Creación coreográfica en la escuela
MARÍA DÍAZ	Narración y creatividad
CAROLINA FRUCTUOSO y CARMEN GÓMEZ	Bailes de salón
ROSA GÓMEZ	Dramática teatral
SUSA HERRERA	La música en el cuerpo
KIKI RUANO	Los objetos como disparadores creativos
GALO SÁNCHEZ	Expresión Corporal y color
MONTSE SANUY	Improvisación rítmico-musical
Participantes	70
Estudiantes/profesionales	49/21

I CONGRESO INTERNACIONAL EXPRESIÓN CORPORAL Y EDUCACIÓN 1-4 de julio de 2003	
Profesores Conferenciantes	Título de sus propuestas
DEBORAH KALMAR	<i>Con los ojos del corazón</i> Aportaciones principales de la Pedagogía de Patricia Stokoe al desarrollo educativo de la Expresión Corporal
LESLIE KALMAR	Patricia Stokoe y la Expresión Corporal
ANA PELEGRÍN	Expresión corporal e interrelación de lenguajes. Poesía en movimiento
JAVIER CARVAJAL	Cuerpo, espacio y movimiento
BERTA VISHNIVETZ	El cuerpo y sus metáforas
DANIEL LOVECCHIO	El espacio del instante; una reflexión
MARTA SCHINCA	El arte del movimiento en la creación escénica
MERCE MATEU	El circo, la Expresión Corporal y la educación física
TOMÁS MOTOS	Cerebro emocional, educación emocional y Expresión Corporal
Profesores Talleristas	Título de sus propuestas
GISELA CAÑAMERO	Criação teatral
MIGUEL ANGEL SIERRA	Desarrollo de la creatividad a través del uso de materiales variados en la EC como contenido de la EF
SILVIO BARBERIS	La capoeira. Posibilidades didácticas en EF y EC
ALFREDO LARRAZ	Las danzas colectivas en la educación física escolar
MAR MONTÁVEZ	Los valores humanos a través de la Expresión Corporal
TOMÁS MOTOS	Bases para el taller creativo expresivo
KIKI RUANO	¿Cómo expresamos las emociones?
LUIS POMAR	Técnicas de circo aplicadas la EF
Participantes	226
Estudiantes/profesionales	84/142

VI ESCUELA DE VERANO. 5-9 de julio de 2004	
Profesores	Título de sus propuestas
YOLANDA CAMPO	Taichi
CARLOS HERANS	El teatro para niños y la construcción del imaginario infantil
LESLIE KALMAR	Sensopercepción
BEGOÑA LEARRETA	Contenidos de Expresión Corporal y sus prácticas
CARMEN MATEOS	Danza oriental
GALO SÁNCHEZ	Claves para coreografiar
JOSÉ IGNACIO SÁNCHEZ	Acrogimnasia
Participantes	67
Estudiantes/profesionales	42/25

VII ESCUELA DE VERANO. 4-8 de julio de 2005

Profesores	Título de sus propuestas
RAFEL DESCO	El Teatro negro como técnica de expresión
LOLA BRIKMAN	La formación de profesores de Expresión Corporal en Argentina
BEATRIZ FERNÁNDEZ	De la comunicación a la creación por el contacto
CARMEN PADILLA y RAQUEL ZURDO	Danza creatividad
CHARO ROMERO	La Expresión Corporal en la Educación Física
GALO SÁNCHEZ	Movimiento: silencio y palabras
MARTA VÁZQUEZ	Expresividad teatral
Participantes	66
Estudiantes/profesionales	47/19

VIII ESCUELA DE VERANO. 3-7 de julio de 2006	
Profesores	Título de sus propuestas
OLAYA DE LA IGLESIA	La fantasía en tus manos: construcción de marionetas con goma espuma
AURORA LLOPIS	Danza improvisación: de Laban a Forsythe
DAVID OJEDA	El objeto imaginario
VALIA PERCIK	Construcción de personajes: con y desde los cuerpos
GALO SÁNCHEZ	Artes del movimiento
EVA SANZ GUILLÉN	Danza expresiva
Participantes	44
Estudiantes/profesionales	31/13

IX ESCUELA DE VERANO. 1-6 de julio de 2007	
Profesores	Título de sus propuestas
MAR BARBERO	Funky en la escuela
BEATRIZ GARCÍA	Danzaterapia
ELENA LÓPEZ DE HARO	Exploración del movimiento: contact improvisación
PATRICIA MERCHÁN	Acercamiento a la Musicoterapia
ANGEL PEREZ PUEYO	Un salto al espectáculo: las combas a través del estilo actitudinal
GALO SÁNCHEZ	Procesos creativos en Expresión Corporal
Participantes	65
Estudiantes/profesionales	41/24

II CONGRESO INTERNACIONAL EXPRESIÓN CORPORAL Y EDUCACIÓN

1-4 de julio de 2008	
Profesores Conferenciantes	Título de sus propuestas
GEORGES LAFERRIERE y TOMÁS MOTOS	Dramatización y Expresión Corporal: bases y retos
TIZOU PEREZ	Danza educativa en Francia
CHARO ROMERO	¿ <i>Quo vadis</i> Expresión Corporal?
MAR MONTÁVEZ	Expresión corporal. Un camino hacia la excelencia
ALFREDO LARRAZ	La Expresión Corporal en la escuela primaria. Experiencia desde la Educación Física
GRUPO DE INVESTIGACIÓN Galo Sánchez; Javier Coterón; Carmen Padilla; Aurora Llopis; Mar Montávez	La expresión corporal en el marco del espacio europeo de educación superior. Un proyecto de consolidación
Profesores	Título de sus propuestas
AURORA LLOPIS y SUSANA HERRERA	Coreografías narradas
MIGUEL ANGEL SIERRA y PILAR CACHADIÑA	Un cuerpo creativo mejora tu expresión
LAURA RODRÍGUEZ DE LLAUDER	El cuerpo moviéndose en trama
SARA GARCÍA	Movimiento, creatividad y teatralidad
SEBASTIÁN GÓMEZ	La anatomía del actor en la <i>Commedia dell'arte</i>
TOMÁS MOTOS	De la palabra al movimiento expresivo: La técnica de la sonorización
BEATRIZ FERNÁNDEZ	El trabajo corporal de las emociones: Una apuesta por la salud y la calidad de vida
CHARO ROMERO y MIKEL CHIVITE	Tú indio, yo vaquero: ¿evaluamos Expresión Corporal?
GEORGES LAFERRIERE	El artista pedagogo y el proceso didáctico de la dramatización
ANA MACARA	Del verbal al corporal: prácticas de creación artística
PABLO MOLERO	La cámara en danza
M ^a MAR ORTIZ	La danza libre y la composición coreográfica en el ámbito educativo
RAQUEL ZURDO	Danzando con-tacto
MARISA BRUGAROLAS	Danza integrada: Danza para personas con y sin discapacidad
TIZOU PEREZ y BELÉN DE RUEDA	Bailar con y para los otros. Crear con nosotros. Crear para otros: danzar desde la emoción
Participantes	216
Estudiantes/profesionales	105/109

XI ESCUELA DE VERANO. 6-10 de julio de 2009	
Profesores	Título de sus propuestas
GIUSEPPE STELLA	Danza creativa: espacio y energía
MARTA SCHINCA	Modular el cuerpo para expresar
ANA ISABEL GALLEGO	Teatro con-sentido
MONTSE RUANO	La voz en el cuerpo y desde el cuerpo
ANTONIO SÁNCHEZ MARTÍN	Creación de espacios de fantasía
GALO SÁNCHEZ	Movimiento natural y creatividad
Participantes	68
Estudiantes/profesionales	48/20

XII ESCUELA DE VERANO. 5-9 de julio de 2010	
Profesores	Título de sus propuestas
MIKEL ARÍSTEGUI	La danza como expresión/explosión estética de las emociones
CARLOTA TORRENTS	Elásticos: materiales elásticos y espacio expresivo
CLAUDIO HOCHMAN	Del cuento al escenario
JAVIER COTERÓN	Experiencias de animación en expresión: primaria y secundaria
IVÁN BRUÑA	Circuitos danzados
ELENA CANILLAS Y CONCHITA PÉREZ	Recursos para la creación de composiciones coreográficas
GALO SÁNCHEZ	Mimo: lenguaje del silencio
Participantes	59
Estudiantes/profesionales	39/20

Referencias bibliográficas

- Akoschky, J. y col. (1998). *Artes y escuela. Aspectos didácticos y curriculares de la educación artística*. Buenos Aires: Paidós.
- Brikman, L. (1975). *El lenguaje del movimiento corporal*. Buenos Aires: Paidós.
- Coterón, J. Y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: la Expresión Corporal en Educación Física. *Aula. Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, nº 16, 113-134.
- Sánchez, G. y Coterón, J. (2002). Actividades de Expresión Corporal. En Taberero, B. (coord.) *Educación Física: propuestas para el cambio* (pp. 199-238). Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez, G., Taberero, B., Coterón, J., Llanos, C. y Learreta, B. (2003). *Expresión, Creatividad y Movimiento. Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú.
- Sánchez, G. y Coterón, J. (2007). Expresión Corporal en Educación Física: un costoso entendimiento. En Palou, P., *Actas del III Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física*. Palma de Mallorca: Servicio de Publicaciones Universidad de Baleares.

ELÁAAAAASTICO: MATERIALES ELÁSTICOS Y ESPACIO EXPRESIVO

Carlota Torrents

INEFC, Universitat de Lleida

La Expresión Corporal puede definirse como la disciplina que permite encontrar un lenguaje corporal propio, una forma de comunicación y expresión con y a través del cuerpo. Se fundamenta en el estudio y profundización de los usos de su sustrato, el cuerpo, y de la técnica y la expresión del movimiento de éste, mediante la exploración de las leyes que lo gobiernan, las relaciones a las cuales se ve sometido y buscando su significado como transmisor de emociones (Mateu et al., 1992). Las tres coordenadas que configuran el campo de acción de esta disciplina serán el cuerpo, el espacio y el tiempo. El desarrollo de cada coordenada y la interrelación de las tres establecen los elementos de trabajo para encontrar la expresividad del movimiento (Schinca, 2002). Relacionado con estas tres coordenadas encontramos el otro factor que se trabaja de forma consciente en esta disciplina: la energía (Laban, 1984; véase figura 1).

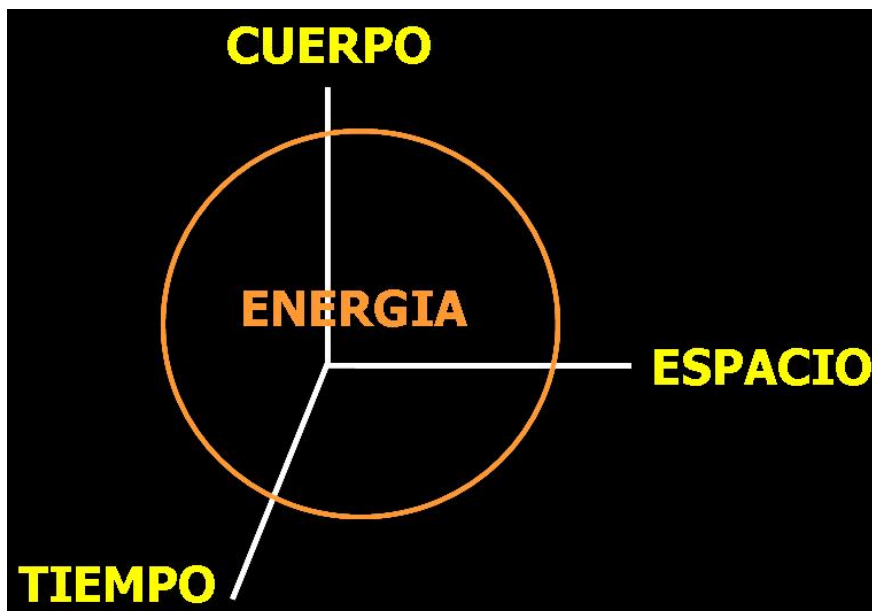


Fig. 1: Coordenadas que orientan el desarrollo de la Expresión Corporal.

Esta concepción sistémica de la motricidad se enriquece con la reciente inclusión de la complejidad en las ciencias de la actividad física y el deporte. Cuando hablamos de complejidad nos referimos a aquellos sistemas formados por partes que interactúan entre ellas, son diferentes entre sí, difícilmente separables y poseen la capacidad de *auto-organización*. Eso significa que, a raíz de la interacción de sus componentes, emerge un comportamiento colectivo con propiedades distintas a las que tienen cada uno de esos componentes por separado. Esta emergencia diferencia a los sistemas complejos de otro tipo de sistemas que, aunque nos parezcan complicados, no pueden sobrevivir de forma autónoma. Cuando se estropea una pieza de una máquina, podemos sustituirla por otra y la máquina seguirá funcionando exactamente igual que antes; pero, ¿qué sucede cuando se “estropea” una parte del cuerpo humano? ¿Podemos sustituirla por otra? No, y aunque usemos una prótesis o algún artefacto, el funcionamiento se modificará debido a que el organismo encontrará otra forma de

organizarse que consiga realizar las mismas funciones que hacía antes pero de una manera distinta, adaptada a las nuevas condiciones. Cualquier ser vivo es un sistema complejo, con capacidad para autoorganizarse, para adaptarse a los cambios del propio organismo o del entorno, evolucionar y sobrevivir pese a que las condiciones varíen constantemente.

Paralelamente, toda respuesta o acción motriz será un patrón de movimiento o una secuencia de éstos que se considerarán sistemas, es decir, como conjuntos de partes interrelacionadas que actúan recíprocamente entre sí y con los elementos del entorno. La *auto-organización* del participante con este entorno modificará, incitará o facilitará la emergencia de respuestas motrices (Buekers et al., 1999; Kelso, 1999; Torrents y Balagué, 2007). Esta emergencia podrá facilitarse y condicionarse por tanto mediante la modificación del entorno en el cual se desarrolla la práctica, siendo el espacio y el uso de objetos o materiales dos aspectos clave en el desarrollo de la creatividad y la motricidad de nuestro alumnado.

En este entorno no sólo habrá objetos, sino también otras personas con las que se generarán sistemas autoorganizados. Una bandada de pájaros vuela como si fuera un solo organismo, generando sorprendentes dibujos y “coreografías”, a pesar de no existir ningún coreógrafo o director. Quizá un grupo de alumnos/as puede generar también espontáneamente danzas o coreografías que no estén previamente definidas si les ayudamos con los condicionantes necesarios (Torrents y Balagué, en prensa). De hecho, a partir de unas reglas sencillas, las simulaciones de ordenador pueden producir patrones de comportamiento parecidos a los que vemos en la naturaleza. Esto puede resultar interesante en la medida que las nuevas tecnologías pueden colaborar en la creación coreográfica, pero nos interesa más este concepto en el sentido que se pueden aplicar reglas que favorezcan que, de forma espontánea, surjan patrones de organización. Estas normas pueden estar basadas en las interacciones y relaciones que se establecen entre ellos o con el espacio. También en la danza improvisada con un/a compañero/a se observa el efecto de la *auto-organización*. En el laboratorio, hemos podido observar como las habilidades y patrones de movimiento que surgen en la danza improvisada entre dos bailarines son diferentes en cada persona en función de quien es el/la compañero/a, y aún es más evidente en bailarines/as experimentados/as (Torrents y col. 2010). La experiencia ayudará a dejar que los patrones emerjan espontáneamente. También hemos observado cómo la creatividad se estimula con la interacción entre personas.

Este taller centra la atención en el análisis de las posibilidades expresivas del espacio y en el uso de materiales elásticos para favorecer la emergencia espontánea de respuestas y el desarrollo de la motricidad y la creatividad.

El espacio en la Expresión Corporal y la Danza

El espacio es el elemento donde se desarrolla y se expresa el movimiento. Pero además de elemento físico es también un elemento afectivo o simbólico, ya que el espacio condiciona la relación entre las personas. En el ámbito que nos ocupa, se suele desarrollar la expresividad dividiendo el espacio en cuatro subespacios:

- *Espacio interno*: Imagen mental que cada cual tiene de él mismo. Volumen que ocupa el cuerpo delimitado por la piel.
- *Espacio individual, propio o parcial (kinesfera)*: Espacio que rodea al cuerpo, demarcado por el límite del movimiento corporal sin desplazamiento de éste. La vivencia práctica de los ejes corporales, el centro de gravedad, las direcciones, los planos imaginarios o los niveles (bajo, medio o alto) serán aspectos a considerar en el desarrollo del sentido espacial del alumno/a. Rudolf von Laban estudió este espacio, denominándolo cubo o kinesfera. Cada individuo tiene su espacio personal, su burbuja, y lo consideramos como propiedad, teniendo incluso indicadores de nuestro territorio y reaccionando cuando nos invaden este espacio.
- *Espacio intercorporal o social*: El que existe entre dos o más kinesferas separadas o superpuestas, o en diferentes grados de superposición. Se puede trabajar complementando el espacio que el otro deja libre o experimentando las respuestas emocionales a la proximidad o la distancia.
- *Espacio total o físico*: Espacio donde se trabaja con el límite de las paredes o de cualquier otro límite físico o imaginario. Para conocer el espacio total se tendrán en cuenta las trayectorias, las formaciones espaciales y la escucha o atención al entorno.

El uso de materiales elásticos para la exploración del espacio

La interacción con objetos es otro elemento que se suele introducir en las sesiones de Expresión Corporal con el fin de estimular la creatividad de los alumnos, sensibilizar la percepción sensorial y kinestésica o facilitar la comunicación con los compañeros/as (Torrents y Castañer, 2009). La inclusión de materiales elásticos puede favorecer la percepción del espacio dado que introduce límites físicos reales que delimitan el espacio, lo transforman y pueden ampliarlo o reducirlo en función de la presión que ejerzamos sobre estos materiales. La motricidad quedará condicionada por estos límites que son en realidad una oportunidad para explorar nuevos territorios corporales.

Este tipo de materiales se ha usado tanto en la iniciación como en el ámbito escénico. El teatro visual es un ejemplo de creación que se ha basado en el uso de materiales y objetos, y la idea de involucrar actores y objetos en el trabajo performático ya apareció a principios del siglo XX. El teatro Bauhaus experimentó con la escenificación que mezclaba teatro no verbal, danza y el teatro de objetos (Schlemmer, 1971). Posteriormente, el teatro físico-visual con objetos se sofisticó con compañías como Mummenschanz, a título de ejemplo, que a partir de 1972 transformaron objetos cotidianos en formas abstractas, máscaras imposibles y criaturas fantásticas.

Dentro de las posibilidades del alumnado, esta transformación es la que se busca en las sesiones de Expresión Corporal y un palo puede convertirse en una escoba, una guitarra electrónica o un catalejo, mientras que un trozo de tela puede transportar al alumno a tiempos insospechados. El concepto de objeto se amplía de forma infinita en esta disciplina, e incluso pueden clasificarse, tal y como proponen Motos et al. (2001). Estos autores distinguen los objetos reales, en función de si se utilizan con su auténtica funcionalidad; objetos de transformación, que pierden su funcionalidad para adquirir

un nuevo uso; objetos de identificación, cuando el alumno adquiere la identidad del objeto; objetos imaginarios; u objetos simbólicos. En la mayor parte de las actividades físicas y deportivas, los objetos se utilizan con su auténtica funcionalidad, pero la Expresión Corporal nos permite utilizarlos de muchas otras formas. Esta heterogeneidad podrá facilitar la emergencia de respuestas antes mencionada, aumentando las posibilidades motrices del alumnado mientras se respeta su propia naturaleza y capacidades.

En el taller, se transita por los diferentes espacios expresivos con la ayuda de diversos objetos, como los sacos, que nos permiten explorar y transformar nuestra kinesfera; gomas, que pueden modificar la distancia intercorporal o crear nuevos espacios totales; o telas, que crean espacios flexibles pero claramente delimitados. Siempre con el desarrollo de la creatividad motriz como hilo conductor, y el estímulo de la improvisación a partir de diferentes tipos de consignas y condicionantes (véase figura 2).

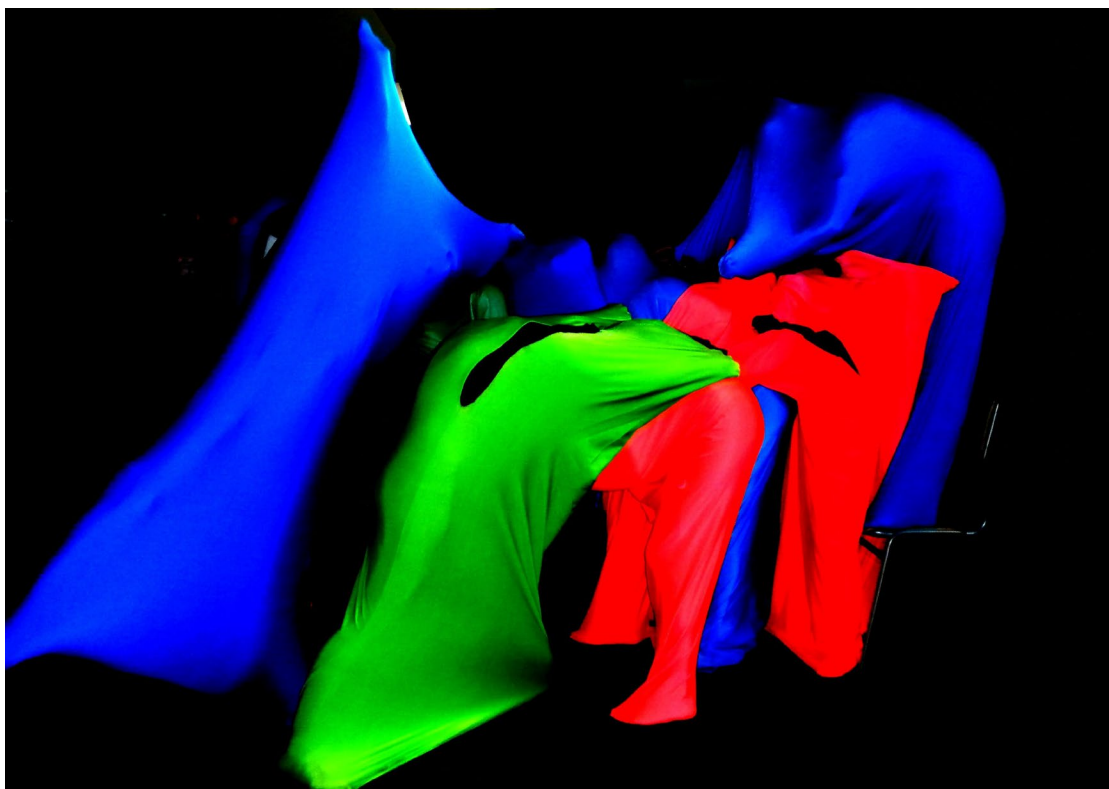


Fig. 2: Creación de un puzzle de sacos elásticos.

Desarrollo de la práctica

Se proponen dos módulos de trabajo, en el primero de los cuales se investiga el espacio propio, el individual y el espacio intercorporal; en el segundo se realizan diversas propuestas basadas en la exploración del espacio intercorporal y el espacio total. A su vez, se proponen dos formas distintas de iniciar la sesión, teniendo en cuenta el estado que se genera mediante la práctica de dichas actividades. El primer módulo se inicia con una tarea introyectiva, que facilitará la creatividad a partir de la atención a las propias respuestas corporales y la concentración. Esta tarea facilitará además la comprensión de los diferentes espacios expresivos. El segundo módulo se

inicia con tareas jugadas, que facilitan la conexión con el grupo, la distensión y la aceptación de este tipo de propuestas en el alumnado. No obstante, se incluye también alguna tarea introyectiva que genere el estado de concentración y atención ideal.

A continuación se describen dichos módulos, pero no se incluyen tiempos u otra información específica que consideramos innecesaria dada la poca transferencia de estas sesiones a otros contextos. Se entiende que estas propuestas deben adaptarse adecuadamente a las especificidades de los/las alumnos/as, y sirven al profesorado como guía o recopilación de ideas.

Primer módulo de trabajo

Objetivos de aprendizaje:

1. Conocer la diferencia entre el espacio propio, individual e intercorporal.
2. Ampliar las posibilidades motrices de la persona en su espacio individual.

Material

Sillas, pañuelos por si es necesario vendarse los ojos, sacos elásticos, gomas de diferentes tamaños.

Tareas

1- Pintando mi burbuja

Objetivo: Diferenciar entre el espacio propio y el individual y reconocer el tamaño del espacio individual.

Pautas didácticas: Los/las alumnos/as se sientan en una silla y, o bien cierran los ojos, o bien se los vendan con un pañuelo. El/la docente facilita la atención en el propio cuerpo dando diversas pautas de observación del volumen corporal. Se pide que imaginen que su lengua es un pincel con el cual pintar la cavidad bucal de su color favorito. Posteriormente, el pincel se coloca en otras partes del cuerpo para poder pintar el espacio que envuelve a la persona, intentando que toda la burbuja quede completamente pintada de ese color.

Aclaraciones: Hasta el momento en que se pinta la cavidad bucal, la atención está puesta en el espacio propio. Una vez el pincel pinta el espacio exterior, la atención está puesta en el espacio individual. Se puede guiar más o menos el proceso de pintar de manera que se trabaje la elongación muscular de todo el cuerpo.

2- Dentro de mi burbuja

Objetivo: Identificar la diferencia entre posturas abiertas y cerradas y relacionarlas con el espacio que ocupa.

Pautas didácticas: Cuando la burbuja esté pintada, los alumnos deberán buscar posiciones corporales que ocupen el mínimo espacio posible dentro de la burbuja y otras que ocupen el máximo espacio posible. Al ritmo de una música lenta, el alumnado enlazará las posiciones alternando una posición cerrada (las que ocupan menos espacio) con una abierta.

3- El puzzle de burbujas

Objetivo: Crear formas corporales sin salir del espacio individual.

Pautas didácticas: Se forman parejas y se reparten sacos elásticos (uno por pareja). Un/a alumno/a se introduce en el saco y explora la movilidad dentro de él mientras crea formas (geométricas, realistas, abstractas...). El/la compañero/a observa y le pide que se paralice mediante la pronunciación de la palabra STOP cuando detecte una posición interesante. Posteriormente, el/la observador/a modela como si fuera barro al/a la compañero/a, creando otras formas corporales.

Aclaraciones: La tarea puede continuar buscando la interacción entre las diferentes formas corporales creando puzzles, que a su vez pueden cobrar vida hasta crear una coreografía de formas colectivas que se transforman al ritmo de una música.

4- Estaciones quinesféricas

Objetivo: Diferenciar los diferentes niveles espaciales, los ejes y los planos corporales.

Pautas didácticas: Se reparten gomas de diferentes tamaños y se pide al alumnado que explore la posibilidad de realizar formas corporales con la ayuda del elástico. En función del tamaño de la goma se pueden proponer unas pautas u otras (presionar la goma con diferentes zonas corporales, que cambien de nivel espacial entre el bajo y medio, que para cambiar de posición giren sobre diferentes ejes corporales o que las posiciones se realicen en planos distintos).

Aclaraciones: Para el análisis de los planos corporales es interesante el uso de gomas atadas que, con la ayuda de los pies y las manos, dibujen el plano sagital y el frontal.

5- Disminuyendo el espacio intercorporal

Objetivo: Percibir las diferentes sensaciones que provoca el cambio de tamaño del espacio intercorporal.

Pautas didácticas: El alumnado se desplaza por todo el espacio y se forman parejas de miradas mientras continúan con los desplazamientos. Las parejas deben mirarse a los ojos y no perderse en ningún momento, aumentando y disminuyendo el espacio entre ambos. El/la docente pedirá que disminuyan lentamente ese espacio al máximo y, a la señal, bailar un bolero (se puede realizar diversas veces modificando la tarea final: bailar un tango, realizar figuras conjuntas...).

6- Reequilibrándonos

Objetivo: Crear formas corporales en pareja con la ayuda de gomas.

Pautas didácticas: Se forman parejas y se reparte una goma de aproximadamente 1 metro de largo y 10 cms de ancho por pareja. El alumnado buscará posiciones de equilibrio fuera del eje corporal con la ayuda de la goma (un miembro de la pareja sujeta la goma y el otro se desequilibra). Se buscarán también posiciones en las que

los dos miembros de la pareja estén en desequilibrio, jugando a desequilibrarse y reequilibrarse. A partir de ese juego, llegar a la danza.

7- Me mareo

Objetivo: Explorar las posibilidades motrices fuera del eje corporal con la ayuda del material elástico.

Pautas didácticas: En tríos, se reparten dos gomas de 1 metro de largo y 10 cms de ancho para cada grupo. Dos personas sujetan las dos gomas formando un espacio entre ambos. La tercera persona se introduce en el interior de dicho espacio y juega a desequilibrarse y equilibrarse con la ayuda de la presión de las gomas.

Segundo módulo de trabajo

Objetivos de aprendizaje:

1. Aumentar la escucha corporal hacia los demás y hacia el espacio total.
2. Crear estructuras de improvisación que faciliten la emergencia de patrones grupales de movimiento.

Material

Sacos elásticos, gomas de diferentes tamaños, tela elástica, cinta de pintor.

Tareas

1- Pilla-pilla danzarín

Objetivo: Dinamizar al grupo y preparar físicamente al cuerpo.

Pautas didácticas: En parejas, A baila al ritmo de la música y B le observa a 2 metros de distancia. B cuenta hasta 10, momento en que echará a correr mientras A le persigue para pillarle. Esta consigna puede modificarse de diferentes formas (en lugar de contar hasta 10 dice palabras hasta que diga la palabra mágica, hasta que el que baila cambie de nivel espacial...).

2- El abrazo derretido

Objetivo: Familiarizarse con el contacto corporal.

Pautas didácticas: Los/las alumnas caminan por el espacio rellenando todos aquellos huecos que queden libres. El/la profesor/a dice un número del 1 al 10. En ese instante, se deben formar parejas lo más rápidamente posible y abrazarse con fuerza. Mientras el/la docente realiza una cuenta atrás desde el número indicado hasta el 0, las parejas deberán derretir el abrazo hasta caer, aún abrazados, al suelo.

3- La pequeña danza

Objetivo: Percibir la no linealidad del comportamiento humano y aumentar la atención en uno/a mismo/a.

Pautas didácticas: Sostener una posición vertical con los pies a la altura de las caderas con los ojos cerrados. Observar, sin modificarlas, las pequeñas oscilaciones

que realiza el cuerpo, oscilaciones que permiten ser lo suficientemente estables como para mantenerse de pie pero lo suficientemente flexibles como para reaccionar ante cualquier perturbación.

Aclaraciones: El nombre de La pequeña danza fue acuñado por Steve Paxton, al proponérselo a sus bailarines en la primera performance que se realizó de *Contact Improvisation* en la década de los 70'.

4- La danza sin contacto

Objetivo: Aumentar la atención en el/la compañero/a.

Pautas didácticas: Formar parejas y colocar las palmas de las manos de ambos enfrentadas a 1 centímetro de distancia aproximadamente. Cerrar los ojos y percibir las sensaciones energéticas. Al cabo de unos minutos, y con la ayuda de una música relajante, realizar una danza manteniendo esta pequeña separación entre los cuerpos.

5- Yo creo un espacio y tú lo penetras

Objetivo: Explorar el espacio intercorporal.

Pautas didácticas: En parejas, se reparte una goma de aproximadamente un metro de largo y 10 cms de ancho por pareja. Un miembro de la pareja realiza posiciones corporales con la ayuda de la goma, y el/la compañero/a penetra ese espacio. Se aconsejará dar continuidad al movimiento, llegando a la "conversación" entre las dos personas.

6- La tela mágica

Objetivo: Crear formas grupales.

Pautas didácticas: Formar grupos de 8-10 personas y repartir telas elásticas. Cada grupo buscará la creación de formas grupales tapándose con la tela y presionando sobre ella. Atender a las diferentes posibilidades que este material ofrece, pudiendo colocarse verticalmente para jugar con el efecto de una pantalla móvil, rodear a todos los participantes en un círculo, taparlos para crear un animal o una criatura gigante...

6.1- Trayectorias

Se reparten gomas por el espacio con las cuales poder improvisar y se da la consigna que, para llegar a ellas, deben crear un caminito con la cinta de pintor. Los/las participantes irán apareciendo en el espacio creando nuevos caminos que posteriormente podrán utilizar para entrecruzarse, interaccionar, perseguirse...

6.2- La tela de araña

Se realiza un entramado de gomas largas y de 1 cm de ancho a modo de tela de araña. Se exploran las posibilidades de jugar con este material (realizar movimientos con los pies, los brazos o el tronco; pisarlas como si fueran las trayectorias de la estructura anterior; presionarlas para que te empujen...). Los/las

alumnos/as buscarán movimientos que puedan enseñar a los compañeros para generar una secuencia que pueda repetirse a lo largo de la improvisación.

7- Estructuras de improvisación

Objetivo: Crear coreografías a partir de la improvisación.

Pautas didácticas: El/la docente propone diferentes pautas para generar coreografías a partir de la improvisación. Posteriormente, el alumnado se agrupa para idear, por ellos mismos, su propia estructura de improvisación y la muestra a los/las compañeros/as. Las estructuras que se han propuesto en el taller son las siguientes:

Conclusiones

Hay infinidad de posibilidades de interactuar con materiales elásticos para el desarrollo de la motricidad y la creatividad. Gracias a ellos, aquellos/as alumnos/as con poca experiencia motriz podrán generar nuevas respuestas que no aparecerían sin la estimulación de este material. De igual forma, la interacción con compañeros/as facilita la emergencia espontánea de patrones motrices, tanto individuales como grupales, que favorecen el desarrollo integral de nuestros alumnos/as.

Referencias Bibliográficas

- Buekers, M. J., Montagne, G., y Laurent, M. (1999). Is the player in control, or is the control somewhere out of the player? *International Journal of Sport Psychology*, 30, 490-506.
- Kelso, J. A. S. (1999). *Dynamic Patterns*. USA: Massachusetts Institute of Technology.
- Laban R. (1984). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.
- Mateu, M. Duran, C. y Troguet, M. (1992). *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión – Bloque 1, Volumen 1-*. Barcelona: Paidotribo.
- Motos, T., Aranda, T. y García, L (2001). *Práctica de la Expresión Corporal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Cisspraxis.
- Schlemmer, O. Moholy-Nagy, L. y Molnár, F. (1971). *The theatre of the Bauhaus*. Middletown: Walter Gropius.
- Torrents, C. y Balagué, N. (2007). Repercusiones de la teoría de los sistemas dinámicos en el estudio de la motricidad humana. *Apunts*, 87, 7-13.
- Torrents, C. y Balagué, N. (en prensa). *Marcar un gol o ballar un cha cha cha. Principis d'organització i complexitat en el moviment humà*. Alemania: VDM Verlag Dr.Müller.
- Torrents, C y Castañer, M. (2009). Las consignas en la expresión corporal: una puerta abierta para la creatividad y la creación coreográfica. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 30, 110-120.
- Torrents, C. Castañer, M. Dinusôva, M. y Anguera, M.T. (2010). Discovering new ways of moving: observational analysis of motor creativity while dancing contact improvisation and the influence of the partner. *Journal of Creative Behavior* 44(1).

MIMO: LENGUAJE DEL SILENCIO

Galo Sánchez

Director de las Escuelas de Verano Expresión, Creatividad y Movimiento
Universidad de Salamanca
AFYEC

Javier Coterón

INEF, Universidad Politécnica de Madrid
AFYEC



Marcel Marceau, el maestro

Introducción

El ser humano necesita del movimiento como una vía fundamental de contacto con el entorno. Accede al mundo que le rodea y se relaciona con las personas a través de los desplazamientos y la movilidad corporal. Cada una de sus expresiones motrices entraña una intencionalidad concreta, presentando diferentes vertientes que se materializan en dimensiones susceptibles de ser experimentadas y aprendidas. La *dimensión expresiva* del cuerpo es una de esas vertientes que podemos definir como aquella que permite a todo ser humano explorar su mundo propio y ponerlo en común con los demás a través de procesos de creación originales con un componente estético significativo.

Hablamos de la capacidad humana que surge del lenguaje corporal y de la manera en que pueden acrecentarse sus posibilidades comunicativas con los demás a través de la realización de actividades artísticas de movimiento. Un potencial poco utilizado en la mayoría de las personas y que es, precisamente, el campo de acción de la Expresión Corporal, cuyas partes principales son.

- Expresividad
- Comunicación
- Creación
- Estética

Nuestro objetivo principal como profesores consiste en conducir a los alumnos por un itinerario formativo que les lleve a experimentar cada uno de esos cuatro ejes de la dimensión expresiva (Coterón, Sánchez y otros, 2008). Planteado como un proceso continuo de aprendizaje y asimilación de experiencias, los cuatro ejes deben

entenderse a modo de sucesivas fases a superar. Para cada persona, el trabajo de la Expresión Corporal ha de suponer un camino de aprendizaje que empieza por adquirir una progresiva conciencia del propio cuerpo para ir dando poco a poco respuesta a las posibilidades de comunicación con lo demás, adquirir los recursos y las herramientas necesarios para el desarrollo del proceso creativo y experimentar resultados escénicos como formas de acceso a la síntesis de un trabajo con un cierto componente estético.

El mimo en la Expresión Corporal

Cuando hacemos debates entre profesionales de la Expresión Corporal sobre lo que corresponde o no a su dominio epistemológico, tratamos de ser muy cuidadosos con otras disciplinas que, consideradas independientes, pueden aportarnos conocimientos muy útiles. En el caso del mimo, hay interesantes componentes de su estructura disciplinar que pueden ayudarnos a entender mejor el valor del silencio corporal y del movimiento sintético con intencionalidad expresiva.

Tomás Motos (2010), nos propone un cuadro de categoría de las posturas con el que podemos extraer muchas posibilidades de actuación en el mimo.

Componente cuerpo	según el porte general de los segmentos corporales implicados	abiertas y cerradas	
	según la tensión muscular	tensas y relajadas	
	según la inclinación	adelante y atrás	
	según los planos corporales	rectas y redondas	
	según el número de personas implicadas	individuales	
colectivas		inclusivas/no inclusivas congruentes/no congruentes cara a cara/paralelas	
Componente interrelación	relaciones espaciales respecto al otro	cara a cara espalda con espalda lado a lado uno tras otro cerca/lejos	
	relaciones espaciales respecto a las acciones	encontrarse permanecer juntos cruzarse separarse	

El aprendizaje del mimo se focaliza sobre el cuerpo y las maneras de emitir mensajes comunicativos que puedan ser entendidos por un espectador. Se centra especialmente en la máscara facial, en su maquillaje blanco que destaca la expresividad de ojos y boca. Su esfuerzo principal consiste en condensar la esencia del mensaje en movimientos y gestos en los que se vuelque el máximo de significación.

Es por tanto un terreno de abordaje donde se profundiza en el valor del cuerpo estático y del silencio. La mayor fuerza expresiva se sitúa en la postura, en la forma corporal. La composición que el mimo clásico hace de su posición en el espacio es fundamental ya que su área de movimiento es muy restringida. Esa reducción de los desplazamientos obliga a extraer mucho de cada postura, de cada gesto. Obliga al mimo a explorar y seleccionar posiciones corporales y a disponer de una riqueza exuberante de miradas y rictus que den mensajes claros al espectador, puesto que no tiene en ningún momento el apoyo de la voz y de la palabra.

El lenguaje corporal es la comunicación humana que se apoya en el uso de gestos, posturas, posiciones y distancias relativas con los otros. Se trata de un conjunto de señales no verbales que pueden indicar los rasgos personales, los estados de ánimo y los sentimientos.

Por su parte la mímica se puede entender como la expresión del pensamiento por el gesto y el movimiento facial que acompaña o sustituye al lenguaje oral. El término *gesto* procede del latín *gestus* y significa movimiento del rostro, de las manos o de otras partes del cuerpo con que se expresan diferentes estados de ánimo.

La palabra MIMO viene proceda del latín *mimus* y denomina al actor o intérprete teatral que se vale preferentemente o en exclusiva de los gestos y los movimientos corporales para actuar ante el público. Tiene su origen también en la palabra griega *mimeomai* que significa imitar.

La PANTOMIMA se entiende como la representación de una historia o argumento, a través de la acción del movimiento y el gesto del actor.

La mímica tiene su origen en la antigüedad griega donde se presentaba como un drama mudo interpretado por dos o tres personajes. Los romanos siguieron utilizándola aunque con variaciones más cómicas que fueron derivando en la farsa. Su expansión por Europa le concedió la supervivencia en plazas y mercados hasta su resurgir en el contexto de la Comedia del Arte y habitar en personajes como Arlequín, Colombina, Pierrot, etc.

Los actores italianos que emigraron a Francia se convertirían en la semilla principal de la tradición francesa del mimo de la que forman parte Charles Dullin, Étienne Decroux, padre del mimo moderno en cuyos trabajos de búsqueda consiguió discípulos del nivel de Jean Louis Barrault o Marcel Marceau.



Mimos en las Ramblas de Barcelona

Hoy día es fácil ver mimos en la calle, formando parte del espacio público. En su caso, el mérito está en mantenerse mucho tiempo en la postura fija, en quietud. Hay un universo enorme de variantes ya sean individuales o colectivas, con o sin decoración, en actitud estática o dinámica, etc.

El mimo que interesa en las clases de Expresión Corporal no es ese, sino aquel que nos ayude a incorporar a nuestro banco de recursos nuevas formas de trabajo que sirvan para dar más matices expresivos a nuestra conducta motriz. Nos serviremos de sus técnicas. Para ello vamos a proponer una serie de ejercicios de trabajo práctico.

Partes del trabajo práctico:

- Ejercicios de conocimiento y control corporal.
- Ejercicios de iniciación técnica.
- Ejercicios de creación individual.
- Ejercicios de creación colectiva.
- Montaje escénico

Ejercicios de conocimiento y control corporal

- Segmentarios: dedos, mano, muñeca, codo, brazo, hombro, cuello, cadera, piernas, pies,..
- Movimiento asimétricos y disociados: mano derecha y pierna izquierda; pie derecho y cabeza,...
- Cambios de peso sin desplazamiento.
- Marcha por el espacio con los siguientes contrastes expresivos: alegre/débil; alegre/fuerte; triste/fuerte; triste/débil. Cambiar de uno a otro tratando de dar presencia a un personaje imaginario.
- Marcha lenta, muy lenta, moderada, rápida, muy rápida....alegre lenta, alegre muy lenta,....triste lenta, triste muy lenta,...
- Marcha pasando por una ciénaga, saltando los charcos, por encima de piedras, de rocas, andando por el desierto,....

Ejercicios de iniciación técnica

- Búsqueda de la expresión en la marcha; en la caída, en la acción de levantarse,...
- Objetos: imaginar un objeto y tomarlo con las manos: cubo, vaso, pelota,.... definiendo previamente su forma, peso y volumen.
- Trasladar el objeto de un lado a otro definiendo con exactitud el lugar donde se coloca.
- Carrera de lentos: el movimiento más ralentizado posible bien marcado con todo el cuerpo.
- Realizar acciones imaginadas como sentarse, levantarse, mirar por una ventana, abrir una puerta,....
- Representar el movimiento de un gato: está dormido, se despierta, se despereza, se levanta, se estira y ve un pajarillo. Se prepara para la caza y salta a por él. Lo pierde y vuelve desinteresado a su lugar de descanso.
- Representar dos personajes bien definidos con sus acciones y dejar claro en cual de ellos se está cada vez.

- Crear un animal por cada persona. Luego hacerlo entre dos; entre tres, entre cuatro,...
- Técnica de la marcha: versión central y versión diagonal.
- Técnica de la carrera.
- Técnica de las paredes.
- Técnica de la tracción de la cuerda.
- Técnica de subir escaleras.
- Máscara facial.

Ejercicios de creación individual

Cada persona representará:

- Un suceso de la vida cotidiana que se irá deformando en fases sucesivas hasta quedar irreconocible gracias a la incorporación de objetos, movimientos inconexos, desplazamientos con cambios de ritmo, etc.
- La transformación de cada individuo en una criatura fantástica con nuevo gesto, actitud, postura, movimientos,...
- Escoger un objeto y establecer una relación con él que lleve a la creación de una situación muy concisa.

Ejercicios de creación colectiva

Se formarán grupos de 4 y cada uno realizará:

- Una tragedia con desenlace terrible: a velocidad normal y luego a cámara lenta.
- Una situación cómica en un autobús: a cámara lenta.
- Una situación inverosímil en un parque: a velocidad normal y a cámara rápida.
- Un fenómeno atmosférico con resultado fatal: a cámara lenta.
- Una situación cotidiana con final feliz: a cámara lenta y a cámara rápida.
- Una estatua colectiva que se convierte en máquina de forma progresiva.
- Un partido de tenis de dobles, con sus sonidos y variaciones en el tempo.

Montaje escénico

Una de las partes más sugerentes de la Escuela de Verano de Zamora es la que invita a todos los alumnos a ser partícipes de un montaje colectivo que se pone en escena sobre el escenario del anfiteatro del Campus. Cada año los organizadores tratamos de ofrecer diferentes opciones, con distintos profesores como directores de la muestra. Creemos que eso hace a la Escuela mucho más atractiva y donde todos los participantes pueden vivenciar de forma directa el proceso-producto del trabajo creativo.

En la XIII edición la aventura de construir en solo dos días un montaje escénico me llevó como director de la propuesta a lanzar un tema distinto a cada uno de los dos grupos de alumnos - 26 personas en cada uno-, con una parte final común.

Debo decir que manejar tantas personas en escena no es fácil pero que nuestros objetivos principales eran la participación y el disfrute colectivo, así como transmitir la fuerza de la máscara facial y la postura en un trabajo que, sin requerir mucho desplazamiento, tuviera la fuerza expresiva del grupo en su gestualidad persuasiva y contundente.

Los dos grupos salían a escena atraídos por un maestro de ceremonias (mi agradecimiento a Noe García por su colaboración magnífica en el desarrollo de este taller). El primer grupo entraba en hilera y se situaba en el fondo del escenario, la espalda en el muro. Y desde ahí arrancaban de uno en uno, de derecha a izquierda para situarse en la línea más próxima al espectador creando cada cual una postura para satisfacción o insatisfacción del maestro. Finalmente pasaban de una hilera central que movía los brazos a pequeños grupos que componían aquello que habían decidido previamente de acuerdo a una serie de pautas dadas en la clase. Cuando el primer grupo acababa se quedaba de fondo como un decorado con una gran variedad de posturas y gestos y en ese momento irrumpía en el espacio escénico por el lado izquierdo un pequeño grupo de personas que componían una estatua colectiva a petición del maestro de ceremonias. Quien, tratando de encontrar las fuerzas, provoca una entrada masiva de personas del lado derecho que entran en formación militar con intenciones dudosas. A partir de ese momento buscábamos la plástica del movimiento lento, la búsqueda de soluciones individuales para reforzar las líneas de acción de cada persona en un fusilamiento masivo.



Imágenes del montaje colectivo de Mimo

Conclusiones

La Escuela de Verano “Expresión, Creatividad y Movimiento” nos permite cada año realizar propuestas novedosas así como dar pie al conocimiento de otros profesores que nos traen bocanadas de aire fresco en sus actividades.

En esta ocasión creemos que el Mimo ha servido para que los participantes se hagan más conscientes del valor del movimiento lento, la quietud y la significación de los gestos y las posturas. En ese sentido pensamos que el Mimo siempre ha de tener un sitio en la formación de la persona que quiera profundizar en el conocimiento de la Expresión Corporal.

Referencias bibliográficas

- Castillo, C. (1991). *Mimo, el grito del gesto*. Valencia: Candilejas.
- Doat, J. (1976). *La expresión corporal del comediante (4ª Ed.)*. Buenos Aires: Eudeba.
- Font, A. (1974). *El mim, curs d'iniciació*. Barcelona: Nova Terra.
- Martin, B. (1978). *Marcel Marceau, master of mime*. Ottawa: Optimum.
- Motos, T. (2010). Teatro imagen: expresión corporal y dramatización. *Aula, Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, nº 16, 49-73.
- Richy, P. y Mauraige, J.C. (1960). *Initiation au mime*. Paris: Amicale.

Roberts, P. (1983). *Mimo, el arte del silencio*. Bilbao: Ttárttalo.

En internet:

Romanos, L. El mimo y la pantomima, una experiencia didáctica en la expresión corporal. Obtenido el 21/03/2011 de

<http://cprcalat.educa.aragon.es/jornadasef/elmimo.htm>

Marceau, M. *Biografía*. Obtenido el 21/03/2011 de

<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/biomm.htm>

Centro de formación en teatro de gesto y mimo corporal dramático. Obtenido el 21/03/2011 de <http://www.moveo.cat/> Barcelona.

CIRCUITOS DANZADOS

Iván Bruña

Escuela Universitaria de Magisterio “Fray Luis de León”, Valladolid

Beatriz Fernández

Universidad Europea Miguel de Cervantes

AFYEC

“La danza es la más humana de las artes (...) es un arte vivo: el juego infinitamente variado de las líneas, de formas y de fuerzas, de direcciones y de velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética”

Bougart

Introducción

El desarrollo de la Expresión Corporal en Educación Física se convierte en ocasiones en una tarea “no fácil” de plantear por los profesores de este área. Sin embargo su tratamiento ofrece infinidad de posibilidades que contribuyen al desarrollo de las competencias básicas de los alumnos.

Tradicionalmente los materiales didácticos y los circuitos motrices han sido recursos utilizados por el maestro como soporte o complemento en su tarea docente, para llevar a cabo la práctica, mejorarla y reconducirla eficazmente.

Utilicemos pues las herramientas que tenemos más a mano, para generar un espacio que invite al movimiento expresivo, y que además sea atractivo y genere sorpresa. Así el alumno se encontrará ante la “madriguera de Alicia”, a medio camino entre la curiosidad, y el reto de atravesar un espacio nuevo que estimula los sentidos y provoca movimiento.

El planteamiento estructural del circuito será clave para propiciar un movimiento que se aleje de lo tradicional, y que active procesos creativos en el alumnado. Provocar un ambiente que genere movimientos danzados es el eje vertebral de esta propuesta.

Podemos decir abiertamente que nos gustaría ver a nuestros alumnos saltar, rodar, correr... en trayectorias lineales, diagonales, circulares... variando el plano de movimiento... atendiendo a un ritmo interno y/o externo... manifestando diferentes energías... así que vamos a tratar de facilitar este proceso de aprendizaje convirtiendo nuestra aula en lugar que lo propicie.

Las oportunidades que nos puede ofrecer un circuito son amplias y diversas, dependerá del maestro el que no se transforme en un circuito tradicional de habilidades motrices y sí en un espacio que se preste a la danza.

Si imaginamos que estamos dentro de un circuito motriz posiblemente nos veamos saltando el potro, andando sobre bancos suecos, rodando en colchonetas... ¿y bailando?

¿Sería posible transformar nuestra sala de dinámicas en un espacio para la Expresión Corporal y la danza?

Materiales didácticos

Cualquier material puede ser adecuado para estimular movimiento, la diferencia estará en cómo y cuándo se presente.

Diferenciamos generalmente dos tipos de materiales: convencionales y no convencionales, también llamados por Blández (1998) específicos y no específicos (para más detalles ver Learreta, B.; Ruano, K. y Sierra, M.A., 2006, pp. 60-66).

- No convencional: tienen otras utilidades y los podemos encontrar en ámbitos no relacionados con la actividad física. En el caso de esta propuesta deberán permitirnos transformar el espacio a nuestro gusto de una manera sencilla y rápida. Son elementos que no deben limitar la creatividad del alumno sino provocarla. Los materiales siempre deberán suponer una fuente de estímulo para la curiosidad sobre el propio movimiento o el compartido con los demás.
- Materiales convencionales: bancos, picas, aros, conos, balones... Introducir este tipo de material puede suponer demasiados estímulos a los que atender, provocando un distanciamiento con nuestro cuerpo. Es decir: “pongo más atención en como saltar el banco a la vez que boto el balón, en vez de concentrarme en cómo se siente mi cuerpo cuando en su trayectoria diagonal se encuentra con un banco y explora cómo atravesarlo”. Además debemos tener en cuenta la dificultad de utilizar este tipo de material, que habitualmente se encasilla en un contexto muy definido, en un contexto de creatividad y movimiento danzado. Por todo esto es aconsejable introducirlo paulatinamente y siempre que exista previamente una buena disposición hacia la exploración, la creación y el movimiento. También debemos evitar que nuestro circuito se convierte en una maraña de lanas, cintas y objetos convencionales que atravesar, es preferible avanzar poco a poco trabajando el contenido que hayamos programado y dependiendo de los logros adquiridos añadir más objetos.

MATERIALES PARA TRANSFORMAR EL ESPACIO	
NO CONVENCIONALES	CONVENCIONALES
Ovillos de lanas Cinta de carroceros	Bancos suecos Picas Aros

Transformando el espacio con material no convencional

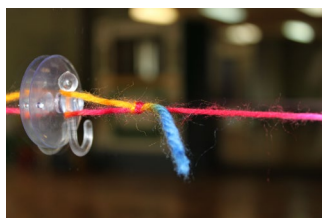
Como afirma Marta Schinca “el espacio es el elemento en el que se desarrolla y expresa el movimiento. Es un elemento físico, pero también afectivo y simbólico, y es el medio de relación entre dos o más personas” (Schinca, M., 2002, p. 85). Teniendo en cuenta esta doble perspectiva del espacio, trataremos de trabajar no sólo sus ejes, dimensiones, direcciones, orientación, distancias, planos, volúmenes, etc., sino los aspectos subjetivos y simbólicos que conlleva, domesticándolo, transformándolo, convirtiéndolo en uno de los protagonistas de la creación de climas colectivos.

Dividamos el espacio de nuestra sala en calles que definan una trayectoria longitudinal. Posteriormente podemos crear calles transversales que formen intersecciones con las anteriores. Tal vez ahora solo nos interesen calles que delimiten una trayectoria diagonal. Además podemos variar la altura de las calles para que nos incite a desplazarnos en un plano bajo, medio o alto.

Para poder transformar nuestra clase de la forma anteriormente descrita, podemos utilizar tiras de lana. Cada extremo se fijará en un lado del aula, a la altura que nos interese trabajar y para ello, dependiendo del tipo de superficie de la que dispongamos, podremos utilizar ventosas o tendremos que atar a algún elemento fijo de la sala.

- Sobre las ventosas

Se trata de un material que nos va a permitir cambiar la altura y dirección de las tiras de lana de una forma muy rápida y cómoda. Sin embargo su uso está supeditado a una superficie totalmente lisa. No puede haber ningún signo de porosidad para que la ventosa se adhiera eficazmente. Se aconsejan para este fin el espejo del aula, los cristales de las ventanas, azulejos lisos si los hubiese o mesas de aula. En el caso de disponer de cualquiera de éstos podemos buscar la manera de atar los cabos de nuestros ovillos a una espaldera, un banco sueco, los mástiles de una canasta fija... En cualquier caso, se aconseja dedicar un tiempo previo a comprobar que las ventosas se adhieren adecuadamente antes de pasar a la práctica. Es importante prevenir que en el caso de que un alumno se apoye o tire en exceso de una lana que nunca se derribe el elemento al que estaba sujeto, Ej. : una portería o canasta móvil.



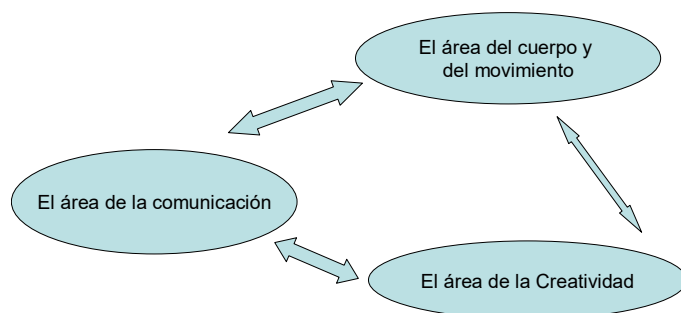
- Cinta de carroceros

Nos va a permitir dibujar en el piso de la sala, de manera sencilla y rápida, delimitando también direcciones, o acciones a realizar (posturas, desplazamientos, calidades de movimiento, estados de ánimo...). Así se pueden realizar diferentes itinerarios en los que los alumnos tengan que avanzar rodando, pararse y adoptar una figura abierta, desplazarse en diagonal, establecer contacto con un compañero...

Estos dibujos o marcas en el suelo deben servir como guías sobre todo en las fases iniciales de la sesión. Posteriormente debemos procurar que los alumnos no tengan que buscar continuamente estas referencias, de lo contrario puede suceder que la mirada de éstos se quede en el suelo perdiendo así la expresión de los ojos o la ubicación del foco.

Desarrollo metodológico

Para el desarrollo de esta propuesta nos apoyaremos el trabajo de Débora Kalmar (2005, pp. 36-ss) , que establece tres áreas:



Con intención de ubicar los contenidos que vamos a desarrollar los clasificaremos dentro de estas áreas sin olvidar su principio de coherencia, es decir forman parte de un todo y están siempre presentes. Es posible que una de éstas se muestre predominante sobre las demás mientras que las demás están implícitas.

El área del cuerpo y del movimiento

Es conveniente iniciar la práctica con un trabajo de sensopercepción, punto de partida en los trabajos de Patricia Stokoe (Stokoe, P.; Schächter, A., 1997), que nos ayude a adentrarnos de una manera más sensible en el trabajo que se va a llevar a cabo. Se trata de profundizar en las sensaciones que nos ofrece nuestro cuerpo y tratar de “afinarlo para que suene mejor”.

En resumidas palabras: “escucha a tu cuerpo, siente tu respiración, el latido de tu corazón, el movimiento de tus articulaciones, la tensión de tus músculos...”

En el momento de presentar los ovillos de lana daremos la oportunidad de conocerlo con profundidad, su color, textura, su olor...

Por lo tanto recomendamos no tener prisa en la fase previa a la entrada al circuito. Consideramos que este momento es clave para el buen funcionamiento de la sesión.

Contenidos propios de esta área:

- El cuerpo.
- El cuerpo en el espacio.
- El tiempo.
- Movimientos fundamentales de locomoción.
- El cuerpo y las calidades del movimiento.

El área de la Creatividad

Nuestro espacio a trabajar nos debe brindar la posibilidad de la investigación y la producción individual y colectiva, pretendiendo el desarrollo de la creatividad y de la autonomía. De este modo proporcionamos al alumno un protagonismo similar al que se produce en la construcción de espacios de fantasía o ambientes creativos (Sánchez Martín, A., 2008, pp. 239- 246).

“El espacio es flexible, elige como explorarlo”.

Consiste en primera instancia en adaptarse y responder a los estímulos provocados por el circuito en cuestión. De tal manera que existan momentos en los que el alumno pueda decir cómo saltar, en qué dirección progresar o qué apoyo utilizar para salvar un obstáculo. Nos estamos refiriendo a los momentos de improvisación.

Por ello, el trabajo debe desarrollarse mediante propuestas abiertas, que permitan la elección libre para interpretar, responder, actuar... Ya Carl Rogers (1959) hablaba de dos condiciones básicas para que surja la creatividad: la seguridad y la libertad psicológicas. Se pretende que las restricciones impuestas por el trabajo de la creatividad en el ambiente escolar (Cachiñero, A., 2006, p. 116; Cachadiña, P., 2004, pp.127-132; Lowenfeld, 1980, p. 4) se vean reducidas al máximo posible (para mayor información sobre procesos cognitivos y afectivos ligados a trabajos creativos en la escuela, consultar: Fernández Díez, B.; Bruña Peñas, I.; Serradilla Mazuelas, J.I., 2008, pp. 275-283).

La posibilidad de que los alumnos creen por grupos su propio circuito resulta una actividad motivante que facilita su necesidad de expresión, además de enseñar y compartir su trabajo a los demás.

Incitaremos en ciertos momentos durante el proceso creativo para ahondar en la búsqueda del componente estético en sus producciones.

Contenidos propios de esta área:

- La improvisación .
- Invasiones de espacio.
- Pequeños montajes.

El área de la comunicación

También llamada dimensión comunicativa, se entiende como “la adquisición de los recursos que capacitan al sujeto para que su movimiento sea comprendido por los demás y para que el uso del mismo mejore las relaciones con los otros” (Learreta, B; Sierra Zamorano, M.A.; Ruano, K., 2005, p. 51).

El lenguaje verbal pasa a segundo plano para dejar paso a otras formas de comunicación a partir del contacto, la utilización de materiales y la imagen corporal. La evolución seguirá situaciones individuales que vayan progresando hasta diferentes formas de agrupamiento (parejas, grupal).

Hablando a través de la lana

Se trata de un material que ofrece numerosas posibilidades, entre ellas podemos destacar la capacidad de conducir mensajes de forma rápida y concisa. Su limitada capacidad flexible hace que cualquier movimiento sutil desde un cabo sea transferido al instante al otro extremo. Su suavidad incita a un tratamiento delicado y pausado del mismo. Mantener las tiras de lana como canales de comunicación es una actividad adecuada para comenzar a establecer diálogos con los compañeros.

Otros canales de comunicación utilizados en esta propuesta:

- La vista: miradas, gestos.
- A través del contacto corporal: un compañero que guía a otro.

El momento de la composición los grupos acceden al espacio escénico y muestran sus creaciones.

Contenidos propios de esta área:

- Intra-individual.
- Parejas.
- Grupal e intergrupar.
- Composición escénica.

Propuesta de actividades para trabajar mediante circuitos danzados

A continuación se presentan algunas de las actividades llevadas a la práctica para trabajar los circuitos danzados

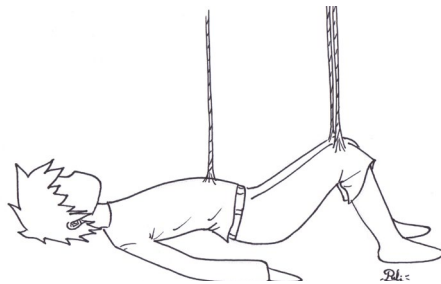
Aconsejamos utilizar música de fondo que acompañe, anime y no condicione el movimiento de nuestros alumnos.

Actividades de concienciación corporal

Tumbados en el suelo y con los ojos cerrados siente tu respiración y el latido de tu corazón.

Lleva tu mente a cada una de las partes que están en contacto con el suelo y detente un instante en las sensaciones que te ofrece.

Imagina que de tu cuerpo brotan hilos de lana que te impulsan hacia el techo de la sala, y que te ayudan a incorporarte lentamente.



Abre tus ojos y deja que estos hilos imaginarios guíen tu movimiento.

Busca estirarte progresivamente e imagina que de cada articulación de tu cuerpo brota un nuevo hilo de lana.

Hablando a través de la lana

Contacta visualmente con la persona que tengas más cerca y forma una pareja.

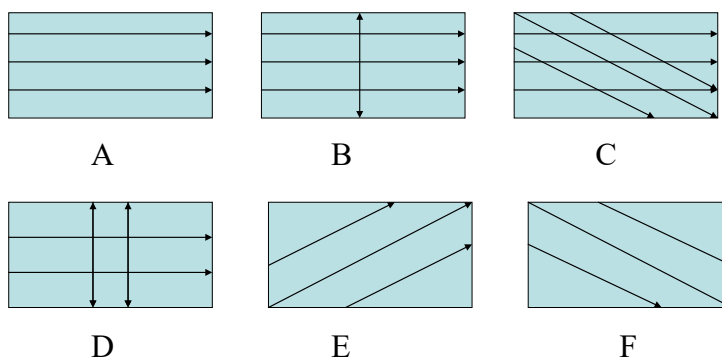
Debéis elegir un ovillo que iréis desenrollando lentamente. Tratad de sentir su textura y la tensión que ofrece la sujeción del compañero hasta alcanzar una distancia aproximada de 2 o 3 metros.

Comenzar una conversación a través de lana, manteniendo un diálogo de pregunta-respuesta mediante pequeñas tracciones. Debemos intentar llegar a una conversación fluida en la que puede haber acentos, frases más largas...



Construcción de calles. Transformando el espacio

A continuación se ofrecen algunas propuestas para delimitar nuestra aula.



Puesto que se trata de circuitos conviene establecer claramente el lugar de salida y llegada.

Este material nos permite además variar la altura de las tiras de lana y así variar los planos de movimiento.

Una vez recorrido el circuito podemos mantener la estructura, insistiendo así en el aprendizaje de las diagonales (si es el caso), e ir añadiendo nuevos contenidos a trabajar.

Girando en el espacio

Pensemos en que al menos una de las tiras de lana está a la altura de nuestra cadera. Podemos iniciarnos a realizar giros. La propuesta consistiría en avanzar manteniendo el contacto entre nuestra cintura y la lana, y en el momento que se desee girar llevando la vista al frente y sin separarnos de la misma. Su contacto nos ayudará a mantenernos dentro la línea sobre la que estamos girando.

Otras propuestas:

- Prueba a sobrepasar la lana saltando (Fig. B).
- Rueda por el suelo cuando te encuentres una intersección (Fig. B, C y D).

Jugando con el tiempo

Algunas propuestas pueden ampliar el trabajo anterior añadiendo nuevos retos de forma progresiva. Por ejemplo si nos centramos en el contenido tiempo (ritmo interno y externo).

- Elige una forma de desplazarte por la calle de forma libre.
- Recorre el circuito y detente ante una señal sonora.
- Trata de llegar al centro del circuito en ocho tiempos.

Invasiones de circuito

Se forman grupos que acuerdan como invadir el circuito. Por ejemplo un grupo decide partir desde una posición que ocupe todos los extremos de los hilos de lana, es decir van avanzar desde la periferia hasta centro, y cuando lleguen a este punto realizarán una formación grupal. Además deciden asignarse la misma calidad de movimiento en los primeros cuatro pasos para ir variándola posteriormente.

Creación de nuevos circuitos

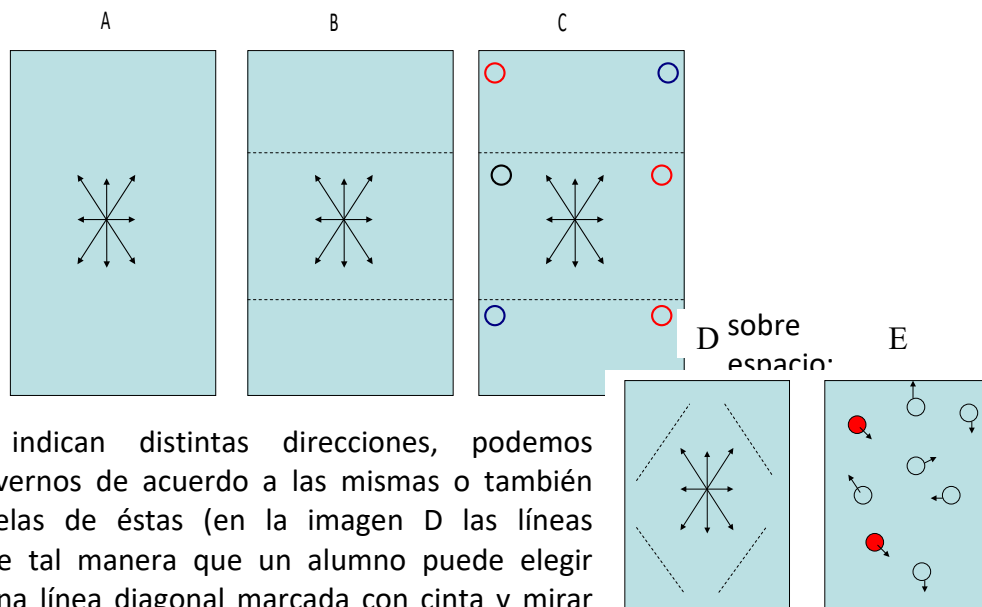
Cada grupo construye un circuito que luego mostrará e invitará a explorar a sus compañeros. Podremos añadir elementos nuevos, por ejemplo material convencional como aros o bancos. Cada grupo deberá determinar qué realizar cada vez que se pase por el aro (si es el caso), puesto que ellos son los que deciden cómo atravesar el circuito.

Trazos en el suelo

Otra forma de transformar el espacio es marcarlo con cinta adhesiva, así trataremos de seguir asentando los aprendizajes conseguidos respecto al espacio.

Además lo haremos con vistas a desarrollar otros contenidos (Ej.: las calidades del movimiento).

Algunas propuestas para delimitar el espacio con cinta de carroceros. En el ejemplo C se utilizan además aros (material convencional).



*Explicación
utilización del
Las líneas

centrales nos indican distintas direcciones, podemos ubicarnos o movernos de acuerdo a las mismas o también sobre las paralelas de éstas (en la imagen D las líneas discontinuas). De tal manera que un alumno puede elegir situarse sobre una línea diagonal marcada con cinta y mirar hacia el foco de esa misma dirección y otro compañero hace lo mismo pero sobre una línea imaginaria que es paralela, mientras el resto de compañeros pueden estar situados en otras direcciones. La “fuerza visual” que adquiere la diagonal de esta pareja será superior a la de los compañeros que se mueven independientemente.

Líneas imaginarias.

Alumnos en posición estática en dirección a un foco diferente, excepto los de color rojo.

Conexiones en el espacio

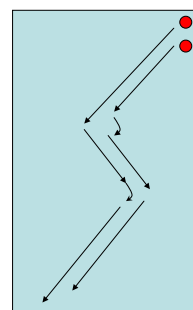
Dividimos la clase en dos grupos, puesto que nos interesa que observen a sus compañeros durante las próximas improvisaciones.

Deberán andar por el espacio y adoptar posturas libremente respetando las direcciones marcadas en el suelo (recordamos que valen las paralelas).

El grupo observador debe poner atención en lo que sucede. Si se han formado conexiones entre los bailarines (misma dirección), o han detectado similitud en las posturas corporales.

Uno más uno

Se colocan por parejas y avanzan por el espacio desde una esquina trazando únicamente diagonales. La separación entre ambos es aproximadamente de dos metros, y cuando el primero decida pararse el que está detrás lo adelanta y cambia a otra diagonal. Deben estar atentos a no taparse el uno al otro en ningún momento.



“Imaginad que os están haciendo fotos desde el fondo, tenéis que salir los dos”.

Propuesta: el que va delante dirige el tipo de desplazamiento, es decir, hace las veces de guía.

En contacto

Manteniendo las formaciones de pareja, seguimos avanzando en diagonales, pero ahora el que va detrás lleva sus manos sobre los hombros de su compañero. El reto está en comunicarse lo mejor posible para que se observe un desplazamiento unísono de ambos.

Otras propuestas:

Cuando cambiemos de dirección.

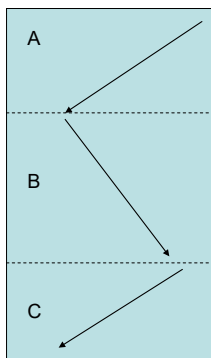
- Sujetamos al compañero de la cintura y le impulsamos.
- Realizamos un equilibrio con un apoyo sobre el compañero.

Cuartetos conectados

Mantenemos la idea de avanzar por el espacio en diagonales sin taparnos unos a otros, es decir como antes “todos debemos salir en la foto”.

Posteriormente vamos a ir añadiendo una característica a cada zona (A, B o C). Aconsejamos que la del espacio A y C sea la misma al menos en los primeros intentos.

Algunas propuestas:



ESPACIO A	ESPACIO B	ESPACIO C
Movimientos en el plano alto	Movimientos en el plano bajo	Movimientos en el plano alto
Acciones rápidas	Acciones lentas	Acciones rápidas
Movimientos amplios	Movimientos pequeños	Movimientos amplios
Mostrando calor	Mostrando frío	Mostrando calor

Banco de peces

Para esta actividad es imprescindible la escucha del grupo del que formamos parte.

La idea consiste en progresar por el espacio en diagonales, manteniendo una distancia homogénea entre compañeros y añadiendo las siguientes pautas:

- Grupos más numerosos (dependerá del funcionamiento del grupo).
- Dirige el movimiento el que va en primer lugar.
- Cuando el grupo llega a un extremo del espacio, todos se giran buscando una nueva diagonal y ahora el rol de líder cambia, será el que esté en la posición más adelantada.

El efecto que causa en el observador es el de ver a un grupo que avanza por el espacio de forma autónoma, sin necesidad de comunicarse verbalmente, cual banco de peces.

Circuito de contact

Para finalizar una propuesta diferente, ahora los elementos del circuito son nuestros compañeros. Dividimos la clase en dos grupos y uno hace las veces de circuito.

Mantenemos la idea de que es el circuito el que provoca movimiento, por lo tanto los miembros del grupo danzante entran de uno en uno y avanzan hasta contactar con los primeros que les manipulan. Así irán cambiando de un compañero a otro hasta finalizar el recorrido.

Referencias bibliográficas

Cachadiña, M. P. (2004). *Expresión Corporal y Creatividad. Métodos y procesos para la construcción de un lenguaje integral*. Tesis doctoral. UPM.

Cachiñero, A. (2006). *Intervención para el desarrollo de la creatividad en contextos educativos*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga.

Fernández Díez, B.; Bruña, I. y Serradilla, J.I. (2008). Procesos cognitivo-afectivos del alumnado, asociados al trabajo de creatividad en expresión corporal. En Sánchez, G. y col. *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú.

Kalmar, D. (2005). *Qué es la expresión corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires: Lumen.

Learreta, B., Sierra, M. A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.

Learreta, B., Ruano, K. y Sierra, M. A. (2006). *Didáctica de la Expresión Corporal. Talleres Monográficos*. Barcelona: INDE.

Lowenfeld, V. y Brittain, W. L. (1980). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Buenos Aires: Kapelusz.

Sánchez Martín, A. (2008). Espacios de fantasía: La construcción de ambientes creativos en expresión corporal. En Sánchez, G. y col.: *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú.

Schinca, M. (2002). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Cisspraxis.

Stokoe, P. y Schächter, A. (1977). *La Expresión Corporal*. Barcelona: Paidós.

RECURSOS PARA LA CREACIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

Elena Canillas

Profesora-coreógrafa del Taller de Movimiento Creativo y Expresión Corporal CORPS
AFYEC

Concepción Pérez

Directora artística del Taller de Movimiento Creativo y Expresión Corporal CORPS
AFYEC

Rosa Rodríguez

Profesora-coreógrafa del Taller de Movimiento Creativo y Expresión Corporal CORPS
AFYEC

Introducción

*... es en la a actividad artística,
libre de funciones practico-utilitarias,
donde el hombre despliega al máximo su facultad de
autoexpresión y objetivación.*

(Daniela Contero, 1994).

A lo largo de los 10 años de trayectoria y existencia del *grupo Corps: taller de movimiento creativo y Expresión Corporal*, hemos ido forjando un camino tejido gracias a las voluntades, saberes, capacidades, iniciativas, responsabilidades, y sobre todo espíritus creadores y creativos de todas las personas que han pasado por él.

Todo ello queda flotando en el aire, en una danza calmada, que poco a poco va posándose y dando forma a un aspecto que en los últimos años queremos consolidar y seguir desarrollando; es un método de trabajo, una forma de ser y estar, una actitud hacia lo corporal, lo expresivo, lo estético y lo creativo.

Entendemos que no solo debe bastar con una serie de prácticas corporales vinculadas a objetivos de desinhibición, concienciación corporal, espacial y temporal, expresión y comunicación de emociones, etc. sino que estas puedan ser desarrolladas dentro de un proceso creador y creativo, en el que la persona/alumno pueda desarrollar todo su potencial creativo utilizando los recursos y herramientas de la Expresión Corporal y la Danza.

Brindar la posibilidad de elaborar una producción destinada a ser percibida por los demás carga de sentido al proceso creador, en el que la persona/alumno participa de forma activa, a través de sus propuestas bien individuales bien grupales.

Proceso y producto tienen la misma importancia en nuestro planteamiento, y por encima de todo ello están las personas, está el GRUPO.

Las Escuelas de Verano de Expresión Corporal de la Universidad de Salamanca, constituyen el marco ideal para exponer nuestro enfoque y nuestro trabajo, tanto

desde el punto de vista teórico como desde el práctico, con el propósito de que el alumno consiga, a través de nuestra propuesta:

Experimentar las fases del proceso de creación de movimiento corporal.

Investigar las posibilidades en la elaboración de movimiento a partir de los recursos propios.

Conocer y aplicar los elementos que conforman una composición coreográfica.

Diseñar de forma básica composiciones coreográficas grupales.

Contenidos y metodología

La puesta en acción gira en torno a dos grandes bloques de contenidos que engloban los elementos más importantes que intervienen en el proceso de creación coreográfica:

Contenidos fundamentales de la EC y la Danza dentro del proceso: espacio, tiempo, cuerpo y energía.

Composición coreográfica: diseño y estructura.

Los elementos o contenidos fundamentales de la Expresión Corporal, constituirán el vocabulario de nuestros alumnos en el montaje coreográfico. Optamos por realizar propuestas globales e integradoras, en las que a través de una metodología de búsqueda guiada (en función del tipo de alumno más cerrada o más abierta) y la indagación, el alumno pueda explorar e interiorizar todos los contenidos. Debemos trabajar sobre:

Utilización del espacio.

- Utilización del espacio próximo.
- Utilización del espacio de desplazamiento.
- Utilización del espacio escénico.

Estructuración del tiempo.

- Estructuración del tiempo interno (métrico o no métrico).
- Estructuración del tiempo externo.
- Relación con el mundo sonoro existente o creado por los alumnos.

Movilización corporal y movilización de la energía.

- El espacio interior.
- La gravedad del cuerpo y la intensidad muscular.
- Los movimientos de movilización de los segmentos.
- Acciones motrices básicas para movilizar el cuerpo en su totalidad (desplazamientos, saltos, giros).
- Combinación de tres factores: peso, duración y espacio, descritos por Von Laban que dan lugar a las calidades de movimiento.

Relación entre los alumnos/bailarines: organizados en función de:

- el cuerpo del otro,
- el espacio,
- el tiempo,
- el rol que debe tener.

Respecto a los contenidos de composición coreográfica, es obligado decir que no existe una estructura clara pero sí una serie de métodos, recursos y herramientas que nos permiten afrontar los proyectos de creación siempre como un nuevo reto, variable, voluble, apasionante.

La composición coreográfica se inicia desde el primer momento del proceso, ya que como veremos más adelante, todo el material o todas las propuestas son susceptibles de formar parte del producto final, después de pasar por una serie de fases filtro o de enriquecimiento.

Entre los métodos que utilizamos en el Taller de movimiento creativo y Expresión Corporal - Corps, se encuentra:

La improvisación

- La improvisación individual (guiada⁶).
- La improvisación grupal (guiada).
- La improvisación colectiva (guiada).

Los View Points: técnica de improvisación en la que tiene un importante peso la escucha corporal activa, y que permite hacer composiciones estructuradas con pautas muy sencillas de movimiento, de utilización del espacio, utilización del tiempo, relación entre los intérpretes o bailarines. Esta técnica muy utilizada en las artes escénicas, es un recurso muy útil para composiciones coreográficas en Expresión Corporal.

Otras técnicas coreográficas más sencillas y más fácilmente utilizables con nuestros alumnos/ bailarines, tales como:

- La repetición: acentúa un movimiento, una frase corporal, etc. esto permite un efecto de amplificación; teniendo en cuenta que cuando es reiterado puede dar lugar a la monotonía.
- La transposición: Poner a alguien o algo más allá, en lugar diferente del que ocupaba.
 - Transponer a otro plano espacial.
 - Transponer el movimiento de una parte del cuerpo a otra.
 - Transponer la energía del movimiento (contrastes de calidades).
- La acumulación: a partir de un primer gesto o movimiento, añadir un segundo, un tercero,...

Junto a estas técnicas resaltamos otros efectos contruidos conscientemente por los bailarines para reclamar mayor atención del espectador como son: los contrastes, la variedad, las proezas (acrobacias, efectos visuales,...).

¿Cómo se vinculan estos dos bloques?, es decir, ¿cuál es la propuesta metodológica?

Durante estos años de trabajo con el grupo Corps, hemos ido estructurando una metodología de trabajo, que coincide⁷ con la visión del proceso de creación

⁶ Guiada: se refiere a que siempre el profesor o coreógrafo orienta con pequeñas pautas o indicaciones las improvisaciones, para así hacer que el alumno utilice mejor sus capacidades.

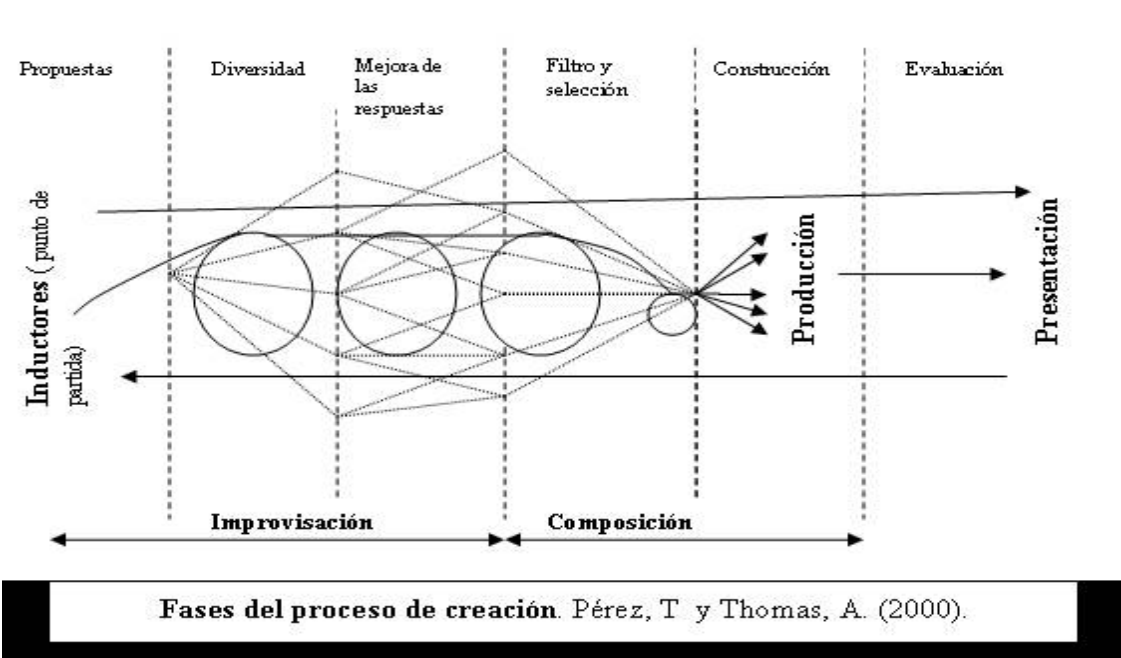
planteado por Pérez y Thomas (2000). Planteando una metodología no directiva en la que el alumno/bailarín y el profesor/ coreógrafo están en continuo dialogo.

En este proceso viajaremos de:

Un pensamiento divergente Lo espontáneo Lo habitual La creatividad	hacia →	lo convergente lo elaborado y estructurado lo diferente y original la creación
-----------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

En el proceso de creación coreográfica podemos diferenciar distintas fases en cuanto a la metodología de trabajo:

- Improvisación.
- Composición.
- Producción.
- Presentación.
- Evaluación.



Fase de Improvisación

El punto de partida previo, a lo que conocemos como improvisación, es en la que Tizou Pérez (2000) plantea los *INDUCTORES* del proceso, es decir, todo aquello que pone en marcha la creatividad y la imaginación de los alumnos. Estos inductores pueden ser desde objetos (espejos, periódicos, gomas, telas, cubos, ...), materiales (plásticos, cartones, pinturas,...), hasta piezas musicales, sonoras, formas plásticas, secuencias cinematográficas (interrelación de las artes).

⁷ En diálogos mantenidos con Tizou Pérez en distintos foros hemos llegado a concluir que lo que en Francia se entiende como Danza Educativa guarda mucha similitud con el trabajo que se realiza en Expresión Corporal en España.

Por lo general no es una búsqueda sin más, sino que esta es guiada por el coreógrafo, quién previamente ha elegido los inductores con los que desea trabajar y ha planteado una serie de propuestas sobre las que los participantes, bien de forma individual o en pequeños agrupamientos comenzará la fase de improvisación en sí. En esta fase las imágenes mentales creadas por los inductores deben traducirse en movimiento. Es una fase de exploración y diversificación de las posibilidades corporales.

El profesor-coreógrafo se presenta en esta fase como soporte y ayuda para enriquecer las propuestas de los participantes en cuanto a los contenidos fundamentales de la Expresión Corporal y la Danza: espacio, tiempo y energía, lo cual permite imprimir calidad técnica en las propuestas.



Taller de movimiento creativo y Expresión Corporal - Corps

Fase de Composición

Esta fase es la que se construye en producto final o escénico en sí, consta de tres momentos estructuración, ensamblaje y construcción del objeto coreográfico.

Las producciones individuales (de la fase anterior) se convertirán en una producción colectiva; para ello el coreógrafo hace una especie de inventario de las propuestas, se eligen entre todas las más idóneas para el proyecto o incluso se combinan entre sí, ahora las consignas abiertas cambian por consignas cerradas cuando hablamos de una dirección coreográfica, y cuando hablamos de una producción colectiva lo que se da es una negociación entre los autores de la misma. Surge la posibilidad de hacer gran variedad de cambios respecto al espacio, al los tiempos y ritmos, las intenciones, la intencionalidad expresiva, etc.

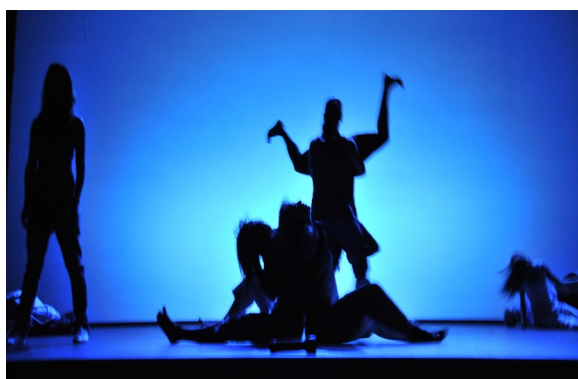


La fase denominada por Pérez PRODUCCIÓN, consiste en la introducción e integración de elementos que visten la propuesta coreográfica; vestuario, escenografía, luces, maquillajes, etc.

Fase de Presentación

Momento en el que el trabajo final es expuesto, y que para los participantes es un gran momento, en el que se mezclan distintos sentimientos (nervios, responsabilidades, satisfacción, etc.) pues el trabajo desarrollado a través de la representación será criticado y valorado.

En el Taller de movimiento creativo y Expresión Corporal - Corps, hemos podido constatar que la representación final es una potente herramienta motivacional, que anima e invita a continuar en el proyecto y a seguir creciendo con él.



Taller de movimiento creativo y Expresión Corporal - Corps

Fase de Evaluación

La evaluación en Expresión Corporal y Danza es fundamental para conseguir un verdadero proceso de comunicación, para que el alumno/bailarín progrese y para hacer progresar el proyecto colectivo.

La evaluación se construirá sobre un método tan sencillo como complejo en sus usos más avanzados (proyectos de investigación científica), este es la OBSERVACIÓN.

Consideramos importante que el alumno durante el proceso tenga que responder a todos los roles posibles: bailarín o intérprete, coreógrafo, y espectador. Es en los roles de coreógrafo y espectador en los que hay que incidir para que a través de la observación directa o indirecta puedan valorar con criterios claros y sencillos las propuestas coreográficas propias o de sus compañeros. Este papel de observadores hace que el trabajo de diseño e interpretación cobre un sentido más amplio, y que el alumno se implique y responsabilice de su propia actividad creadora o proyecto de creación.

Esta fase, desde una perspectiva de investigación - acción, es la que hemos introducido recientemente. El uso de las nuevas tecnologías nos permite analizar tanto el proceso como el producto, establecer modificaciones, analizar situaciones de creación, analizar el movimiento, y otras muchas más posibilidades que sin duda hacen del proceso un todo dinámico.



Corps: tareas de revisión, diseño y planificación

Tareas de montaje escénico para el
Espectáculo Nocturno de la
Escuela de Verano, Zamora 2009



Referencias bibliográficas

- Coterón, J. y Sánchez, G. (2007). Ana funda escuela. Aportaciones de Ana Pelegrín al desarrollo de la Expresión Corporal. *Educación y Biblioteca* 162, 92-97.
- Coterón, J. y Pérez, C. (2009). Diseñando espacios educativos para la Danza en la Universidad. Un caso práctico. *Congreso Mundial de investigación de la Danza, CID – UNESCO*, Málaga.
- Kalmar, D. (2005). *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires: Lumen
- Montávez, M., Zea, M. J. (1998). *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Córdoba: Autor.
- Perez, T. y Thomas, A. (1994). *EPS danse: Danse en milieu scolaire*. Nantes: CRDP des Pays de la Loire.
- Perez, T. y Thomas, A. (2000). *Danser les Arts*. Nantes: Sceren/CRDP des Pays de la Loire.
- Perez, T. y Thomas, A. (2008). Recherches en didactique de l'éducation physique. L'exemple de la danse en France. En Guillén, M. y Ariza, L., (coords.). *Educación Física y Ciencias Afines*. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Sánchez, G., Coterón, J., Gil, J, y Sánchez, A. (2008). *Expresión, creatividad y movimiento: II Congreso Internacional de expresión corporal y educación*. Salamanca: Amarú.
- Smith_Autard, J.M. (2004). *Dance composition (5ªed.)*. London: A&C Black.

LA DANZA COMO EXPRESIÓN/EXPLOSIÓN ESTÉTICA DE LAS EMOCIONES

Mikel Arístegui

Bailarín y coreógrafo

Unas palabras, pensamientos e ideas sobre tu trabajo van a quedar plasmados en un libro. Fueron las primeras imágenes que me vinieron a la cabeza cuando en julio del 2010 y todavía en medio de la nueva edición de la Escuela de Verano en Zamora, Galo y Javier me hablaron de la posibilidad de ampliar la teoría y de documentarla con las experiencias de la práctica para crear un estímulo para que los profesores y los alumnos puedan seguir creciendo y profundizando en el campo de la expresión corporal.

Genial, simplemente genial. Es la oportunidad de tu vida, me dije. Difícil tarea la de expresar por medio de palabras escritas en un libro el arte de la expresión y comunicación a través del movimiento. También era difícil transmitir a un alumnado que no me conocía, en 6 horas de trabajo, una proposición tan abierta y extensa como lo es la comunicación consigo mismo y con lo que nos rodea, sea espacio u otras “fuentes” de movimiento. El trabajo realizado habla por sí mismo y por ello voy a intentar apoyar cada una de las explicaciones teóricas con ejemplos de las vividas en esos dos intensos días de trabajo, con el material de esos dos intensos grupos de trabajo, de manera que quien no haya asistido a los cursos pueda hacerse una idea de la situación vivida; quien allí estuvo, pueda hacer memoria y revivir situaciones propias o de sus compañeros.

La primera cosa que me siento obligado a hacer es explicar el título de la propuesta. La idea que he tenido para poder llamar al curso “La Danza como expresión/explosión estética de las emociones” es simple y básicamente por la intención que tuve desde el primer momento de empujar o ayudar a los alumnos a desarrollar una estética a través de la expresión de las emociones que puedan producir ciertos ejercicios, en cierta combinación (en grupo, a dos o solos) y que el cuerpo tenga la posibilidad de llevar a extremos esa estética. Digámoslo de otra manera: la expresión de las emociones puede generar un movimiento interno, casi imperceptible para quien lo esté observando. Si pensamos que nuestro cuerpo es un amplificador de sonido pero en movimiento, podemos imaginarnos que una emoción fluya libremente y que nuestro cuerpo se defina poco a poco en una estética (entendiendo la estética como la ciencia que se ocupa de estudiar el sentimiento puro y su manifestación) sin necesidad de definir si esa estética es bella o no. Para todo ello, me he basado en algunos ejercicios ya existentes y en distintas técnicas de improvisación pero sobre todo me he basado en el diálogo, la escucha y el movimiento como herramienta de comunicación.

He querido en este módulo de 6 horas, exponer una metodología de trabajo sencilla y directa basada en el arte performativo de mi experiencia como intérprete y como docente y en el movimiento como única forma de comunicación. Los puntos de referencia que expongo a continuación son pura teoría y han servido para que el alumno se pueda hacer una idea del trabajo a realizar y que pueda incluso, en un trabajo posterior, basar su metodología, bien sea como pedagogo o simplemente para

su propia experiencia, adquiriendo unas herramientas que le permitan profundizar en este tipo de conocimientos, a esta teoría le he añadido comentarios de la práctica realizada para que sirvan como referencia.

Preparación o calentamiento

La importancia de preparar el cuerpo tanto muscular como psicológicamente para que ofrezca el máximo de sus posibilidades me parece esencial. Mi intención en la simpleza del calentamiento ha sido poder aprovechar el tiempo al máximo con ejercicios que se centren en el trabajo y evitar de esta manera “andarse por las ramas”.

Nuestro cuerpo es nuestra herramienta y muchas veces debido al stress acumulado o a tensiones anteriores al momento de comenzar el trabajo, es necesario tranquilizarnos energéticamente para poder empezar la tonificación muscular y tener una preparación psicológica adecuada.

Todos los alumnos (unos más y otros menos) tenían una consciencia de la tonificación muscular del cuerpo, algunos poseían conocimientos para poder “desconectar” y desinhibirse de prejuicios, otros tenían todavía problemas porque alguien les estuviera observando. Muchos de ellos seguramente tenían problemas para poder entender racionalmente el sentido de los ejercicios de calentamiento y seguían de manera un poco mecánica los consejos y las pautas expuestos, mirando a su alrededor para ver como reaccionaban sus compañeros, mentalmente estaban en otro sitio, en otra situación. No les puedo acusar por ello, lo importante, sobre todo pensando en el calentamiento, es que hicieran los ejercicios y que pudieran de esa manera tonificar los músculos y generar una energía necesaria para el trabajo que realizaríamos a continuación.

El calentamiento propuesto, era una mezcla de técnicas de artes marciales, de yoga, ejercicios de respiración, ejercicios de coordinación y estiramientos. Alternando ejercicios estáticos y otros en constante movimiento. La particularidad de que fuera de entre 30 y 40 minutos de duración, concentraba el trabajo del curso en los ejercicios posteriores y a pesar de que la mayoría los pudo seguir sin grandes problemas, para alguno de ellos, la intensidad muscular necesaria para la realización de un determinado ejercicio era tal que seguro deseaban estar en otro lugar en ese momento, des-concentrándose por un momento e incluso descentrando a alguno de sus compañeros por algún comentario. En conversaciones al finalizar del curso alguno, remarcaba el descubrimiento de músculo que *–pensaba que no existieran.*

Siempre he aconsejado que el alumno llegue 15 minutos antes del comienzo del curso para tomar consciencia de su situación corporal actual y responder a las necesidades individuales. En este caso y completamente comprensible sobre todo por el calor que hacía, la puntualidad no estuvo muy presente, la verdad es que es de agradecer que por lo menos un pequeño grupo se tomara en serio la puntualidad, pero insisto en que es una pena que los que son puntuales tenga que esperar al resto del grupo para poder empezar y en alguna ocasión incluso que algún alumno/a haya llegado 10 o incluso 15 minutos más tarde de haber comenzado el curso. Esto hace que por la intensidad y condensación del trabajo, el profesor no deje que ello influya en el grupo

(una o dos personas sobre un grupo de unas 30 personas) pero mi responsabilidad para que el grupo tenga una dinámica más o menos equilibrada, hace que por lo menos, tenga que explicar brevemente la situación y reestructurar al grupo, en caso de que estuviéramos trabajando en parejas y fuéramos en ese momento un número par. Como anécdota, recordar que mis orígenes vascos (San Sebastián 1968) en combinación con mis ya casi 21 años de convivencia germánica, hacen que comprenda la gran diferencia entre la puntualidad peninsular y la alemana; comentar que curiosamente, los “locales” tienen tendencia a tomarse la puntualidad más ligeramente que los que vienen de otras ciudades. Hice un cursillo en Bilbao y otro en San Sebastián con un par de meses de distancia temporal. Curiosamente, en el de Bilbao, la gente que venía de Donosti era puntual, los de Bilbo, no. Al encontrarnos con el otro cursillo, la gente de Bilbao era puntual, los de Donosti no. No creo que eso son coincidencias, al conocer el lugar y el camino al espacio de trabajo seguramente nos podemos relajar más y si llegamos un poco tarde, no pasa nada. Al llegar a otro lugar y ser “invitados”, lo más probable es que lleguemos a la hora.

También es importante que el propio alumno califique sus limitaciones (bien sean por elasticidad o fuerza, o por lesiones anteriores no sanadas completamente) para evitar cualquier accidente, creo que por la consciencia del trabajo corporal del alumnado que asistió a estos cursos de verano, este punto estuvo bastante controlado a nivel físico. A nivel emotivo, sigue habiendo mucho trabajo por hacer, la sensación de “querer hacer” o de moverse y bailar pueden ponernos en un estado de excitación, un ejemplo era el de algunos profesores, que aprovechan los cursos para recibir clases en algún momento me sentí en la necesidad de pedir tranquilidad y reducción de la energía que se proponía; según y a quien, le puede parecer un “acoso” que en un diálogo alguien te suelte un monólogo sin pausa para que uno mismo dé su propia opinión.

Al reconocer nuestras propias limitaciones físicas y emotivas, podemos más fácilmente potenciar el resultado, ya que el músculo puede seguir trabajándose hasta una edad muy tardía, trabajar nuestras limitaciones emotivas nos puede también dar el distanciamiento necesario para no tener que juzgar lo que estamos haciendo o lo que estamos presenciando por parte de nuestros compañeros.

Escucha interna de impulsos y su explosión estética

Una vez preparado, el cuerpo puede comenzar a darnos direcciones o indicios de cuales son sus necesidades, de manera que a través de ejercicios muy simples podemos empezar a escuchar internamente nuestros impulsos y a acercarnos a lo que podríamos llamar “calidad de movimiento” propia o “caligrafía personal” (siempre hablando de movimiento), creo que para muchos de los alumnos el descubrir esta caligrafía personal era completamente nuevo y precisamente por ello fue especialmente interesante y enriquecedor para mí contemplar la evolución de cada uno de ellos.

Es esencial que escuchemos constantemente nuestro cuerpo para poder ser fieles a sus impulsos, cuanto más respetemos estos parámetros, más claros seremos a la hora de comunicar con otras personas, podemos estar seguros de que aunque no podamos definir los movimientos que hacemos, si guardamos la conexión, la simpleza y sobre

todo la pureza de lo que expresamos podremos abrir el canal de la comunicación incluso con quien pensemos que no tenemos nada en común, muchas veces la simpatía o la antipatía externa nos limitan la experiencia de la simple comunicación, en algunas situaciones, me veo obligado a re-estructurar los grupos para asegurarme que tanto la simpatía como la antipatía no juegan un papel más importante que la comunicación a través del movimiento. Algún comentario al final del curso remarcaba la importancia de tener en cuenta este factor; pienso que tanto la simpatía como la antipatía pueden darnos cosas buenas a la hora de establecer nuestro propio lenguaje comunicativo a través del movimiento. Por otro lado, creo que la comunicación en movimiento se sitúa a niveles no racionales y que aunque podemos analizar tanto el lenguaje como la metodología, la pureza del movimiento intuitivo es más rica de lo que nos podemos imaginar.

Debemos al mismo tiempo darnos la posibilidad de que esta “calidad” de movimiento sea cada día nueva y que cada vez que escuchamos al propio cuerpo le demos la oportunidad de expresarse de manera distinta al día anterior, la semana pasada o la última vez que le dimos un momento de atención, no quiere ello decir que siempre tiene que ser distinta, simplemente le damos la posibilidad de tener otro color, sabor o consistencia.

Tras mis ya más de 15 años de experiencia profesional como bailarín/intérprete, puedo asegurar que el cuerpo tiene la información necesaria para arreglárselas por sí mismo, lo importante es saber y poder escucharle para reaccionar de manera justa. Estoy convencido también que no son necesarios esos 15 años de experiencia para poder practicar una técnica de escucha interna con excelentes resultados. La prueba, solamente se puede vivir en experiencias propias, en este caso la más clara han sido ambos cursos de 6 horas de duración, en los que dos grupos completamente distintos han comunicado con sus propios cuerpos y con sus compañeros. Para ello también veo completamente necesario que haya un momento en el que la mitad del grupo trabaja y la otra mitad observa; me parece esencial el aprendizaje a partir de la observación, muchas veces incluso pregunto al grupo que ha observado si ellos piensan que el ejercicio ha funcionado y por qué, las respuestas generalmente corroboran el planteamiento.

La explosión estética de este trabajo viene definida como la utilización amplificada de lo que cada uno puede vivir en su interior, bien sea en trabajo individual, en dúo o en un grupo. Una vez dosificada y pulida la calidad/caligrafía personal, animo a los participantes a dejarse llevar y a provocar que el “color” con el que se queda impregnada la huella de movimiento pueda cubrir todo el espacio, como si hiciéramos pruebas para pintar una pared y al decidirnos por un color, la pintamos entera. En estos momentos, la utilización del espacio y de la amplitud del movimiento es esencial. Claramente, los alumnos con muy poca experiencia en la realización de movimiento, tienen más dificultades que los que hayan podido escuchar alguna vez anteriormente sobre la proyección del movimiento, personalmente me parece incluso más interesante la interpretación de alguien que lo intenta por primera vez y por ello en estos cursos de verano me he enfocado más en los alumnos a los que les costaba más

entender con palabras y por la práctica la propuesta de trabajo. En ambos casos, el resultado ha sido muy enriquecedor.

Claridad externa a la hora de su expresión en movimiento

Una vez realizada esta conexión y esta escucha interna, podemos dejarnos llevar por la estética ya aprendida o por la imagen de la estética que podemos reconocer de una u otra manera para “moldear” nuestra calidad de movimiento, es posible que en este proceso nos preguntemos si seguimos en conexión con nuestro interior, es posible que “perdamos” una parte de la conexión. Llegado el momento de la duda, démonos tiempo para asegurarnos de que estamos trabajando con impulsos internos, de que es nuestro cuerpo el que habla, no nuestro concepto intelectual el que ordena o ejecuta el movimiento. Por supuesto que todo esto es relativo, es prácticamente imposible separar el cuerpo de la mente, pero la mayoría de las veces, condicionamos mentalmente a nuestro cuerpo y eso impide la conexión intuitiva o visceral. Esto no quiere decir otra cosa que intentemos tranquilizarnos y dejemos que el movimiento fluya, en varios momentos he pedido a la gente tranquilidad, es como si alguien quisiera decir, contar una historia o una situación concreta y lo hiciera sin pausas para respirar, sin estar abierto a la reacción o los comentarios de la otra persona. Por otro lado, me he encontrado en la situación de incitar o invitar a crear impulsos de movimiento a quien se encontraba, digamos, escaso de movimiento. Sea por un extremo o por otro tengo muy claro que es precisamente en este proceso de trabajo donde puedo perder más fácilmente a los alumnos, la libertad de hacer lo que cada uno quiera es muy grande, del mismo modo que uno puede hacer cualquier cosa por encontrarse aburrido, perdido o no entender simplemente el ejercicio; estos son procesos de trabajo y creo que depende mucho del tipo de persona y de como estamos acostumbrados a aprender y a aplicar en nuestro propio cuerpo un ejercicio u otro que tengamos que seguir nuestro camino por un lado o por otro, o incluso por una vía en medio o otra completamente desconocida. Observando este proceso se me abren muchas puertas como docente y de nuevo encuentro fascinante presenciar los distintos caminos elegidos o tomados por pura intuición.

La libertad de expresión y la directa conexión con el interior, nos ofrecen la oportunidad de expresarnos auténticamente, ya que descodificamos el movimiento y su forma externa, podemos seguir dándole una estética pero cuanto más fieles seamos al punto de partida, más claros y sorprendentes serán los resultados.

Comunicación, diálogo a dos, la importancia de la escucha y la claridad de la proposición

Coloquemos ahora este cuerpo, en movimiento claro y en conexión con su interior, en diálogo con otro cuerpo en condiciones muy similares. La comunicación, creará un diálogo único e irrepetible, una conversación que no se podrá reproducir por su autenticidad. Muchas veces queremos repetir un movimiento para subrayar lo que estamos haciendo, lo podemos hacer, si sentimos la necesidad de ello; si aceptamos lo efímero de la situación nos vamos a sentir más libres todavía, en estas condiciones es posible que sintamos en un principio una incomodidad por no controlar la situación, he podido asistir a la metamorfosis de esta incomodidad en un placer por dejarse llevar;

en mi propio cuerpo al explicar algún ejercicio con algún alumno y en la mayoría de los alumnos al transformar un monólogo en un diálogo.

Tengo que señalar que la preparación al diálogo ha sido, en estos cursos, especialmente adecuada y eso se ha visto directamente en el trabajo a dos.

Seguramente, la simplicidad de los ejercicios propuestos, ha servido para asegurar la claridad de este diálogo en movimiento, ya que ello ha hecho que la autenticidad sea sorprendente y que la comunicación fuera recíproca y a un mismo nivel, los cuerpos sorprendieron a sus propios intérpretes y seguramente descubrieron nuevas dimensiones, por lo menos eso es lo que yo percibí y aparte de un comentario en el que desearon más correcciones personales, la satisfacción y apertura fueron mayoritarias. A lo largo del trabajo tuve que recomendar en varias ocasiones bajar o subir la energía y la proposición, recordando que en un dialogo en movimiento entre dos personas, la responsabilidad es del 50% recomendando que si alguien siente que está proponiendo todo el tiempo, baje el listón y se tranquilice, si siente que es el otro el que está proponiendo mayoritariamente, que suba un poco el listón y haga el esfuerzo de proponer más. De esta manera se van a encontrar en un término medio y se van a evitar los roles preconcebidos.

Aconsejo a los estudiantes o participantes de mis cursos que, en caso de duda, o si se sienten “confundidos” tomen tiempo para no hacer nada y simplemente escuchar, tomar una pausa en el espacio para poder así percibir la situación más claramente. Estamos acostumbrados a ir de un lado a otro, a estar constantemente en movimiento y normalmente muy condicionados por el factor tiempo, al minuto, a la hora, llegamos tarde, en el último momento, de un lado para otro... Todos estos factores hacen que nuestro cuerpo se encuentre, muchas veces, a una cierta distancia de nosotros mismo; si no le damos la posibilidad de vivir el ahora y el aquí, tarde o temprano nos pasará factura o se quejará de una manera u otra.

Responsabilidad en un grupo, definición de roles

Hicimos diversos ejercicios de grupo, aparte de los dúos, en estos casos, la relación apertura/escucha está todavía más subordinada a la acción/reacción; teniendo que ser forzosamente más delicada individualmente. La responsabilidad del grupo para definir la situación tiene que ser, en teoría, dividida equitativamente entre los miembros del mismo y la responsabilidad de cada uno, proporcionada. Cierto es que muy pronto y sin que se plantee, casi que intuitivamente, cada grupo va a hacer un reparto de roles que pueden ser afines a cada individuo. Esto es relativo, ya que muchas veces, este reparto de roles, se realiza sin que el individuo dé su opinión. Un poco como en una familia, cada miembro tomamos una posición en las distintas situaciones cotidianas, ello no quiere decir que estemos de acuerdo con el rol impuesto y si ese es el caso, vamos a tener que reestructurar la situación y tarde o temprano nos rebelaremos a ello, pero eso es otra historia... Volviendo al reparto de roles, no pido que se luche contra este, simplemente que se lo tome en cuenta y que se utilice como un apoyo para definir la energía del grupo; como ya he comentado, la mayoría de las veces, este reparto de roles casi que nos lo imponemos nosotros mismos o alguien del grupo. Démonos la posibilidad de, en algún momento, tomar o adquirir, otro rol distinto del

que habitualmente tenemos. De esta manera daremos la posibilidad al grupo de crear por medio del movimiento una situación nueva y desconocida hasta ahora ya que probablemente esa combinación sea la primera vez que trabaja a ese nivel.

Es importante también que a pesar de haber encontrado una dinámica con un grupo, si este cambia completamente y nos encontramos con otra constelación, nos demos el tiempo y la posibilidad de empezar de nuevo y no “reproduzcamos” conscientemente situaciones ya vividas en otro grupo. Solo así respetaremos al grupo como una acumulación de individuos.

LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Ángela Domínguez

AFYEC, entrenadora nacional de gimnasia artística y coordinadora del grupo de Acrodanza Manaia Pozuelo

Javier Pérez

INEF, Universidad Politécnica de Madrid
Director del Centro de Estudios del Deporte inclusivo (CEDI)

Lucile Preat

Master en "Concepción y Elaboración de Programas en Actividad Física Adaptada" en la Universidad Paris Ouest Nanterre y Monitora de actividades físicas adaptadas

La Expresión Corporal como disciplina integral e integradora

De manera general, la Expresión Corporal hace referencia a una conducta intrínseca del ser humano, por lo que se entiende que al cuerpo no se le instruye para expresarse sino que la expresividad nace de forma espontánea en uno mismo.

Según Stokoe y Schächter, la Expresión Corporal "posibilita la creación de un lenguaje propio, rico, amplio y flexible, apoyado en las propias vivencias y sentimientos, y no en una serie de pasos y movimientos prescritos por una escuela o un maestro determinado que, aun en el mejor de los casos, será un lenguaje prestado" (1986:18). Constituye de por sí un lenguaje, logrando la integración de áreas como la motriz, la cognitiva y la afectiva.

Aunque también se puede considerar como "una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio" (Shinca, 2002:9). Su práctica desarrolla la dimensión expresiva del movimiento corporal. No pretende ser una técnica sino una estructura o sistema que permita desarrollar la conducta expresiva del ser humano de una forma plena. De esta manera, la persona podrá mostrar sus emociones, sentimientos y pensamientos a través del cuerpo sin necesidad de buscar otras alternativas.

Esta disciplina permite descubrir y potenciar aquellas capacidades psicomotrices, expresivas y creativas que cada individuo posee y que, en muchas ocasiones, desconoce. Para ello es necesario trabajar tanto a nivel cognitivo como psicomotriz, con el fin de alcanzar el equilibrio personal.

El cuerpo es el instrumento con el que se va a trabajar. Es el canal de comunicación con el mundo, el medio a partir del cual nace la relación con los demás, por ello es fundamental entenderlo como una herramienta que va a permitir potenciar las aptitudes de cada individuo y mejorar así las relaciones sociales con el entorno. La comunicación es la acción de transmitir un mensaje a una o varias personas. Se ha demostrado que el lenguaje "no verbal" representa más del 60% de la comunicación total. Con esos datos se puede entender la importancia del trabajo de la expresión a través del cuerpo en las relaciones sociales.

La Expresión Corporal favorece el desarrollo afectivo-social, la creatividad, la espontaneidad, la comunicación interpersonal y la seguridad en uno mismo (Coterón, 2007: 327). Por todo ello, se puede considerar como una actividad que favorece los procesos de aprendizaje, permitiendo la construcción de una correcta imagen de sí mismo. La creación de una buena imagen corporal nace del conocimiento de las posibilidades expresivas que el cuerpo posee, lo que permite mejorar las relaciones, resolver conflictos internos y favorecer el bienestar.

Valores para las personas con discapacidad intelectual

La persona con discapacidad intelectual es un ser humano con características propias, derechos, necesidades y obligaciones, que, al igual que una persona sin discapacidad, tiene mucho que aportar a los demás. Sus virtudes y defectos dependen en su mayoría de la educación recibida, de la influencia de su entorno o de su personalidad pero no son atribuibles al hecho de ser una persona con diversidad funcional.

Se encuentra en constante desarrollo y sus necesidades también van evolucionando, por lo que no se le debe tratar como un infante a lo largo de toda su vida. Es importante que desarrollen una autonomía e independencia y dotarles de aquellos apoyos que posibiliten su derecho a gobernarse a sí mismos. Cuando la persona con diversidad funcional gana autonomía, puede participar sin limitaciones y desarrollarse como ser integral.

Al hacer referencia a un ser humano se debe tener en cuenta que su evolución nace de la integración de diferentes áreas relacionadas entre sí: personal, biológica, cognitiva, social y moral. Es decir, que por un lado la persona debe desarrollar una serie de aptitudes, intereses y acciones y, por otro lado, la capacidad para integrarlas todas ellas y utilizarlas como medio de adaptación a diferentes situaciones diarias. En el caso de las personas con diversidad funcional, existe una dificultad evidente para llevar todo ello a cabo, por lo que requieren unas necesidades educativas especiales.

La inclusión dentro de una comunidad, grupo o sistema hace que cada persona se sienta válida y capaz de aportar algún beneficio a su entorno, por lo que es fundamental fomentar esta inclusión ya sea desde la familia o desde cualquier colectivo que permita la integración social de la persona. Debe formar parte de una comunidad, ya que si no se siente partícipe de ella, su autoestima, confianza, y relación con el entorno se verán mermadas. La participación es un eje básico en el desarrollo integral de la persona.

Cualquier ser humano tiene derecho a una calidad de vida óptima y para ello debe tener un equilibrio entre lo emocional y lo corporal. En el caso de las personas con diversidad funcional, se deben de potenciar las habilidades adaptativas como la comunicación, la autodeterminación o el trabajo a través de determinadas actividades, como puede ser el caso de la Expresión Corporal. El hecho de que se trabaje a nivel psicomotriz va a suponer la potenciación del tono muscular, la coordinación dinámica general y la coordinación fina, la lateralidad y el equilibrio. Al individuo le va a dotar de un mejor conocimiento corporal a nivel global y analítico que le permitirá mejorar

acciones de su vida diaria como puede ser la manera de caminar, la forma de sentarse o el simple hecho de acercarse a alguien para conversar.

Este tipo de trabajos facilitan experiencias a través de las emociones, inducen sentimientos y estados de ánimo que, o bien a través del cuerpo o bien a través del lenguaje oral, se han de expresar y comunicar al entorno. De esta manera se mejora la expresividad, la capacidad de interactuar con los demás, pero sobre todo, la comunicación. Es fundamental que la persona se sienta cómoda y se divierta con la actividad que vaya a realizar, de esta forma, prestará mayor atención a lo que se le proponga y por supuesto, el nivel de participación en ella será muy alto.

Objetivos de la Expresión Corporal en personas con discapacidad intelectual

Esta disciplina favorece el desarrollo de la conducta adaptativa de una persona. Potencia el desarrollo integral a través del conocimiento del propio cuerpo favoreciendo así la expresión individual y la comunicación dentro de un grupo. El hecho de que existan limitaciones en la capacidad de adaptación va a dificultar la interacción del individuo con su entorno, por lo que es fundamental que la persona desarrolle de la mejor manera esta habilidad para gobernar su vida.

La Expresión Corporal es una herramienta idónea para que los individuos con diversidad funcional puedan llegar a obtener una serie de beneficios que repercutan de manera positiva en su calidad de vida:

Vivenciar y desarrollar la toma de conciencia corporal

El hecho de que se trabaje a través del cuerpo favorece la creación de una correcta imagen corporal. La persona investiga las diferentes posibilidades articulares de su cuerpo le ofrece, mejorando así la representación que tiene de su propio cuerpo (Head y Holmes, 1911) e integrando todos sus segmentos a la hora de elaborar un movimiento o acción (Bernstein, 1967). A la hora de trabajar con ellos, tenemos en cuenta que la integración del esquema corporal sigue las leyes del desarrollo próximo distal y céfalo caudal. La Expresión Corporal tiene la ventaja, en cuanto a otras actividades físicas, de no buscar la realización de un patrón de movimiento concreto, sino la realización de movimientos creativos y expresivos. La mejora de la conciencia corporal permite explorar diferentes maneras de desplazarse por el espacio, descubrir nuevas formas de relacionarse con el entorno y tener un mayor control de los movimientos que se realizan. Este tipo de experiencias potencian la creación de un lenguaje corporal amplio y de gran riqueza que favorece la creación de una imagen corporal positiva y un desarrollo integral de la persona con diversidad funcional.

La Expresión Corporal trabaja también los diferentes sentidos y la sensibilidad a ellos. Los canales sensoriales (vista, sistema vestibular, oído, receptores de la planta de los pies, etc.) son unos de los actores principales en el control del movimiento, sobre todo en el equilibrio y la imagen corporal. Las personas con discapacidad intelectual suelen tener problemas de equilibrio debido, en parte, al sistema vestibular afectado (Vazquez). Reforzar la estimulación del sistema vestibular, los otros canales sensoriales (vista, receptores de los pies) y los músculos que intervienen en el control postural, favorece la autonomía de la persona al nivel motriz. La Expresión Corporal es

fundamental para desarrollar los canales sensoriales, ya que favorecen el control del movimiento. De esta forma se deja un espacio para que las emociones se transmitan a través del movimiento corporal. Para una persona con discapacidad intelectual, es muy importante trabajar la canalización de las emociones, ya que, en muchos casos, carecen de un buen desarrollo de su sistema vestibular.

Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo

Reconocer el cuerpo, descubrir sus posibilidades expresivas y ser consciente del lugar que ocupa en el espacio va a permitir a la persona que su relación con el entorno mejore. El control del movimiento se realiza en gran parte gracias a nuestras emociones y sentidos. Las emociones son las que intervienen en la planificación del movimiento (Paillard, 1985); es decir, son las que permiten decidir qué movimiento se va a ejecutar y cómo se va a realizar. Vernazza- Martín describe en un artículo sobre niños con autismo, que la realización de movimientos de base (locomoción, saltos, etc.) cambia mucho en función de la emoción expresada. Sin embargo, no siempre se permite al cuerpo que hable, sobre todo en el caso de las personas con alteraciones en la comunicación. El hecho de reconocer emociones y sensaciones y poder traducirlas y comunicarlas a través del lenguaje corporal, ayuda mucho en las relaciones sociales y en el bienestar del propio individuo.

Estimular la percepción artística para el desarrollo integral de las propias capacidades

El individuo debe llegar a sentir el movimiento, a percibir lo que ocurre a su alrededor, a guiarse por los estímulos que recibe; solo de esta manera, dejando a un lado la parte racional, podrá lograr disfrutar de la Expresión Corporal. La percepción artística se encuentra en la frontera de lo que se logra entender y lo que no se puede evitar sentir. Es un punto muy positivo para las personas con diversidad funcional que muchas veces no han integrado bien todos los códigos sociales, sin saber reprimir emociones en aquellos momentos en los que no es oportuno comunicárselas al entorno (abrazo a personas que no conocen, enfado por ningún motivo, etc.). La Expresión Corporal les aporta un contexto en el que pueden expresar de forma espontánea los sentimientos y emociones a través del cuerpo. Es una manera muy interesante de aprender a gestionar las emociones. Una vez vivenciada esta parte emocional, será el momento en que la persona habrá explorado su cuerpo en su totalidad, tanto desde el punto de visto físico como emocional.

Potenciar la creatividad en el movimiento

Una vez reconocido el esquema corporal y exploradas las posibilidades de movimiento del propio cuerpo, se debe favorecer la creación de nuevas posiciones y formas corporales. Para ello se ha de encaminar a la persona hacia la espontaneidad, la improvisación y la toma de decisiones. Esto le permitirá desarrollar en profundidad sus capacidades físicas y cognitivas consiguiendo una mayor seguridad a la hora de expresarse, ya que ampliará la gama de recursos expresivos.

Desarrollar el sentido del ritmo

La realización de movimiento a partir de un estímulo externo como es la música o un simple sonido, permite a la persona desarrollar el sentido del ritmo y mejorar la coordinación dinámica general. Además, es un recurso muy atractivo, se ve con

frecuencia el interés que tienen muchas personas con discapacidad intelectual por la música. La utilización de diversos sonidos o melodías es una “de las armas” de la Expresión Corporal para animar y motivar a las personas a practicarla. Se pueden realizar propuestas más complejas en las que el individuo tenga que adecuar su desplazamiento al ritmo que escuche o incluso crear él mismo el sonido mientras se desplaza. De esta manera, estaremos potenciando la creación de secuencias rítmicas. Al nivel de autonomía, la relación con el tiempo y el ritmo es fundamental para las personas con diversidad funcional ya que, en general, tienen pocas referencias espacio-temporales. Otros recursos y rutinas son necesarios para que sepan los horarios de sus actividades diarias, cuando empiezan, acaban, etc. La relación con el tiempo es, a veces, muy abstracta, por lo que el trabajo sobre el ritmo y el tiempo les proporcionará más autonomía.

Fomentar la autonomía, la autodeterminación y la cooperación dentro de un grupo:

Se debe animar a la persona a que exponga sus ideas y reflexiones sobre lo que ha aprendido, de forma verbal o corporal, ya sean creaciones propias u observadas en otros compañeros. Las aportaciones de cada miembro del grupo son importantes, por lo que las reflexiones de cada uno deben ser escuchadas por todo el grupo. De esta forma el individuo se sentirá parte de un colectivo, favoreciendo así su autoestima y el poder de decisión. En la formación de un grupo de trabajo de estas características cada persona es importante como ser independiente pero se debe potenciar la cooperación para la buena funcionalidad del colectivo. Con personas con discapacidad intelectual, el profesor debe estar muy activo en la interacción con sus alumnos, para poco a poco, dejar más espacio a los participantes.

Elementos para la acción

Una vez descritos los objetivos que permiten que una persona con discapacidad intelectual tenga una mejor calidad de vida, y analizados aquellos que le van a permitir desarrollarse de una forma integral a través de la Expresión Corporal, se lanza una propuesta en la que se permite llevar a cabo de una forma práctica todo lo anteriormente descrito.

En el taller se da la posibilidad de exteriorizar aquellas ideas, emociones o estados de ánimos que de alguna manera cada uno lleva en su interior. Así surge la interrelación con lo demás a través del propio lenguaje corporal y de esta manera se desarrolla la comunicación con el entorno. La acción creativa y la expresión de las emociones les permitirán desarrollar y valorar su propia identidad y la autoestima dentro de la diversidad del grupo.

El ambiente en el que se ha de trabajar debe ser positivo y creativo, donde la persona se sienta válida, integrada y valorada. Las herramientas fundamentales para trabajar con los alumnos son:

- Organización general y condiciones de trabajo: una clase con un número reducido de alumnos (10 alumnos como máximo). Tener muy en cuenta las patologías de cada alumno (crisis epiléptica, problemas de corazón, operaciones etc.), realizar las sesiones en una sala acogedora con suficiente espacio y

material y un número suficiente de monitores que favorezcan el trabajo personal.

- Rutinas: procurar realizar las sesiones del taller siempre en la misma sala, con el mismo profesor o profesores y los mismos horarios. La organización de la clase debe ser bastante rígida al principio para tomar referencias e ir modificando con el tiempo para que, poco a poco, los alumnos vayan aprendiendo a adaptarse.
- Consignas: tienen que ser claras, precisas, utilizando varios canales sensoriales (vista + oído para reforzar la información) y progresivas. El uso de un mismo lenguaje, los gestos y las explicaciones a través de ejemplos prácticos favorece la comprensión por parte de los alumnos. Las personas con autismo comprenden mucho más rápido y mejor lo que se les está explicando si tienen una referencia visual: puede ser la fotografía de unas manos, si lo que se pretende es hacer un trabajo a partir de ese segmento corporal.
- Planificar las sesiones: es la mejor manera de aprovechar las cualidades de las personas y trabajar aquellas que están menos desarrolladas. Por ejemplo: con un alumno con síndrome de Down, debemos aprovechar su flexibilidad y expresividad, pero sin embargo debemos potenciar la tonicidad y tener cuidado con la hiperlaxitud de los ligamentos, sobre todo de los abductores (trabajar músculos cadera). Con personas psicóticas es importante tener cuidado con la gestión de las emociones y aprovechar la buena comprensión de las consignas.

Referencias bibliográficas

Berstein, N. (1967). *The coordination and regulation of movement*. London: Pergamon Press.

Blouin le Baron, J. (1985). La Expresión Corporal. *Revista de Educación Física*, 2, 9-13.

Coterón, J. (2007). *Los contenidos de Educación Física en los manuales escolares: La Expresión Corporal en la primera etapa de educación general básica (1970-1980)*. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid.

Fux, M. (1981) *Danza. Experiencia de vida*. Barcelona: Paidós.

Head H., Holmes G. (1911) Sensory disturbances from cerebral lesions. *Brain*, 34, 102-245.

Montesinos, D. (2004). *La Expresión Corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE

Novell, R. (Coord.), RUEDA, P. y SALVADOR, L. (2005). *Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual*. Madrid: FEAPS.

Paillard, J. (1985). Les niveaux sensori-moteur et cognitif du contrôle de l'action. En Laurent, M. et Therme, P. (Coords.). *Recherches en Activités Physiques et Sportive* (pp. 147-163). Francia : Publication du Centre de Recherches de l'UEREPS, Université Aix-Marseille II.

Schinca, M. (1993). *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Escuela Española.

Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Cisspraxis.

Stokoe, P. y Schächter, A. (1986). *La Expresión Corporal*. Buenos Aires: Paidós.

Vernazza - Martin, S y col. (2005). Goal Directed Locomotion and Balance Control in Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Vol. 35.