

# PROYECTO DE MIMIA

Editor: Edefuturo

Palabras: 3020

## La mímica y el lenguaje corporal.

En esta ocasión queremos compartir un taller de México donde usa la mímica y el deporte. Los invitamos a leer y a hacer los ejercicios.

### **Introducción y justificación**

El *lenguaje corporal* es aquella señal o conjunto de señales no verbales que indican nuestra personalidad, sentimientos, actitudes y estados de ánimo.

El estudio del lenguaje corporal abarca todos los movimientos del cuerpo humano. Desde los más deliberados como besar, estrechar la mano, dar una bofetada, mirada... hasta los totalmente inconscientes: abrir los ojos o la boca por sorpresa o miedo, levantar los hombros cuando no sabemos algo, etc. El lenguaje corporal es en parte instintivo y en parte aprendido e imitativo.

Aprendemos desde niños el lenguaje verbal y se olvida destacar la importancia del lenguaje corporal, que empleamos constantemente a lo largo de nuestra vida. Éste aclara, confirma o niega los mensajes del lenguaje verbal, ya que más del 50% de la información procede del cuerpo de manera no verbal. Los elementos principales del lenguaje corporal son los gestos de rostro, manos y postura. La postura corporal es casi siempre determinante de una actitud psíquica. Según se distribuyen las tensiones musculares, su intensidad y su localización en zonas significativas, se configuran posturas determinantes que "hablan" y transmiten mensajes por sí solas. Incluso cuando se pretende expresar algo diferente a lo que se es, hay detalles que lo descubren.

Si nos remontamos a los orígenes de nuestra especie, comprobaremos como el hombre comenzó a comunicarse antes con el lenguaje de los signos que con el lenguaje verbal, por ello es importante no dejar de lado un lenguaje que ha ido evolucionando con nosotros desde el principio de nuestros días.

En nuestra sesión trataremos de trabajar la *mímica* que se define como: "Expresión del pensamiento por el gesto y movimiento facial que acompañan o sustituyen el lenguaje oral" y para ello haremos uso del mimo (proviene de la palabra griega *mimeomai* que significa imitar). El mimo es lenguaje del gesto por excelencia. Los músculos del rostro, acompañados de las posturas dan

expresión a los gestos que tratan de transmitir mensajes capaces de ser entendidos por los demás. (Marcel Marceau define mimo como el arte del silencio)

Es muy antiguo ya que era practicado por los griegos y romanos para escenificar la vida y costumbres de los pueblos. Actuaban en las calles y plazas hasta que consiguieron espacios cerrados, escenario.

El mimo es especialmente importante en el campo del teatro, pero también es importante por sí mismo, como expresión artística, ya que actualmente se valora la expresión corporal tanto como la verbal. Requiere una técnica muy depurada. Los gestos deben de ser claros, exagerados y muy precisos.

El control y dominio corporal es imprescindible para poder realizar esta técnica, ya que el cuerpo crea imágenes que se suceden y se mantienen un tiempo determinado, con intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo a la vez, y con la regulación tónica justa en cada uno de los movimientos.

Nuestra aplicación en el ámbito educativo será a través del Mimodrama, donde utilizando los juegos mimados, los alumnos evocan a través del gesto, objetos, lugares, acciones, sensaciones, estados de ánimo, personajes, etc.

El dominio gestual impera sobre el sentido del discurso. El mimodrama se organiza alrededor de los componentes del movimiento: tiempo, espacio, energía y segmento (como en la danza). Los personajes están comprometidos con las acciones, con sensaciones y sentimientos

Elementos que intervienen en las dramatizaciones mimadas:

- Expresividad en manos, torso y pies
- Importancia de las sensaciones (especialmente la del peso)
- La imaginación cómica o dramática en la recreación de un objeto
- Utilización de disociaciones corporales. Etc

Buscaremos en nuestro trabajo a través de la mímica la superación de los miedos para desinhibirse en el trabajo corporal y, conocer y dar rienda suelta a las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, intentando hacerlo de la forma más imaginativa y creativa.

**Sesión práctica "Expresión Mímica-Corporal: una propuesta práctica"**

## Objetivos

- Conocer el mimo como parte de la cultura y como forma de expresión, comunicación no verbal y lenguaje corporal.
- Conocer y practicar las diferentes calidades del movimiento.
- Practicar gestos y posturas relacionándolos con diferentes estados de ánimo y movimientos.
- Improvisar escenas sobre propuestas de personajes y situaciones.

## Parte inicial

Nos desplazamos por el gimnasio, andando, todo tipo de trayectorias, mi pie es el que indica cuando cambiar de dirección, ahora es la mano, el codo, la rodilla, etc.

Seguimos las consignas del profesor a la hora de desplazarnos por el espacio:

Andamos como si:

- Estuviéramos dentro del barro
- Fuéramos cojos
- Fuéramos un enano
- Fuéramos un gigante
- Fuéramos un robot
- Fuéramos un abuelo

Hacemos las siguientes acciones donde implicamos partes concretas de nuestro cuerpo:

- Limpiarse los pies: llueve, llevamos barro
- Golpecitos con el pie: impaciencia, irritación
- Avanzar y luego retirar el pie: duda, no me atrevo
- Saltando: nos quemamos el suelo (andamos sobre ascuas), como en una cama elástica.
- Torso encorvado, hombros hacia delante, metiendo pecho: timidez, inseguridad, vergüenza
- Torso recto, hombros hacia atrás, resaltando pecho: seguridad, bienestar, altivez, orgullo (Un cargo público)
- Torso inclinado: deseo de gustar, coquetería (señora que sale de la peluquería, modelo de pasarela)
- Torso girado: atención, desconfianza, temor, somos perseguidos

- Brazos cruzados: incomunicación, enfado, actitud defensiva

Seguimos desplazándonos por el espacio y a la señal del profesor saludaremos de diferente manera al compañero que tengamos más cerca:

- Familiar
- Respetuosa
- Ceremoniosa
- Discreta
- Cómica

Ahora trataremos de escenificar algunas acciones siguiendo las indicaciones que se den:

- Ser una estatua (con distintos tipos de apoyos y manteniendo el equilibrio)
- Montar en bicicleta (sin movernos del sitio)
- Subir por una cuerda
- Montar a caballo (sin movernos del sitio)
- Estar encerrados en una caja
- Saltar vallas
- Nos miramos reflejados en los escaparates de las tiendas
- Somos toreros
- Hemos perdido el autobús
- La situación antes de la primera cita
- Hay un incendio y estamos avisando a los vecinos

El profesor comenzará a dirigir situaciones concretas para que sean representadas mediante lenguaje corporal:

*Vamos andando y nos encontramos un globo tirado en el suelo (imaginario), lo cogemos y empezamos a inflarlo, se va haciendo más grande y más grandes hasta que se nos escapa y se desinfla, lo cogemos otra vez y lo vamos a inflarlo, se hace grande cada vez más y cuando esta lo suficientemente grande lo atamos.*

*Pero este globo no es normal y empieza a subir hacia arriba y nosotros intentamos que no se nos escape, más tarde intenta ir hacia el suelo y nosotros intentamos que no se nos valla, pero después el globo se va hacia la izquierda y a la derecha; e incluso el globo se va hacia el color azul*

*más cercano que tenga, nosotros siempre intentamos que no se mueva pero es imposible, hasta que llega un gracioso y nos lo pincha*

*Imaginamos que somos una semilla de árbol que esta plantada en la tierra (encogidos en el suelo) y poco a poco crecemos, estirando las piernas, levantando el tronco, después estirando los brazos, manos y dedos, pero al paso del tiempo el árbol se va envejeciendo y volvemos a la posición inicial poco a poco, hasta que caemos al suelo.*

### **“Cuando me levanto”**

En este momento de la sesión pasaremos a ser invidentes. Los alumnos se colocan frente al profesor, tumbados de cubito supino, y comenzaran a realizar acciones que realizan diariamente desde que nos levantamos, hasta el momento de salir de casa:

*Suena el despertador, me incorporo, me levanto, voy al baño, me lavo la cara, los dientes, me peino, y cuando voy a salir de casa me encuentro un compañero. Los alumnos deberán identificar mediante el tacto, a la persona que tienen más próxima.*

Por parejas, y tras identificarse mutuamente mediante el tacto, abrirán los ojos e intentaran imitar la acción de un espejo. Primero con el tren superior y después el inferior, después de espaldas, etc.

En este momento los alumnos tendrán que trabajar el gesto de la cara: se colocan frente a su pareja e imitan la cara del compañero, intentan hacer reír, y ponen caras de alegría, tristeza, asombro, etc.

### **Parte principal**

Trabajo facial: Por parejas uno enfrente del otro.



Por parejas van realizando los siguientes ejercicios de mirada: Seguir a una mosca, seguir a una rana en el suelo, intentar ver a lo lejos, ser hipnotizado por un péndulo, etc.

Ahora miraremos como: una persona mareada, un orgulloso, una persona llena de ira, enamorado, cansado, triste, alegre, etc.

### **Movimientos de las manos**

Se les explicará que hay tres clases de gestos que se realizan con las manos:

- Gestos indicativos: designan una persona, objeto, punto o dirección: tú, el, aquello, abajo, izquierda, ¿yo?, etc.
- Gestos descriptivos: representan su dimensión o forma; pequeño, grande, plano, redondo, etc.
- Gestos activos: significan la acción que esbozan; nerviosismo, irritación, preparación para la pelea, desprecio, etc.

Se les pedirá a los alumnos que realicen en parejas estas expresiones con las manos: volar, beso, Saludos cordiales, venga, acérquese, dame, pedir, espere, rezar, acuso, confieso.

### **Frases**

Por parejas, sin hablar solo con gestos de mimo, uno dirá al otro las siguientes frases:

1. *Yo te quiero a ti,*
2. *Tú y yo nos vamos a la playa,*
3. *Tengo mucho frío,*
4. *Tengo mucho calor.*

Después cada uno se inventa una frase y su compañero debe adivinarla y cambian de roles.

### **Manipulación de planos**

Trabajo por parejas, uno enfrente de otro. Se les pide que imaginen cada una de las propuestas y traten de representarla palpando su superficie con las manos.

Plano horizontal.- *Mesa*: "Palpo su superficie, localizo las esquinas. Apoyo mi cuerpo en una mano sobre la mesa. Ahora apoyo mi cara en las manos y los codos sobre la mesa. Me siento y escribo o leo un libro que apoyo sobre la mesa".

Plano vertical: Imaginamos que estamos limpiando un cristal muy grande, estamos tranquilos, lo limpiamos por todas partes y esquinas; pero de repente nos quedamos encerrados dentro de un cubo de cristal, cambiamos el gesto por de preocupación y empezamos a buscar nerviosos la salida, la cual no encontramos, pero tras un rato encontramos un hueco y salimos del cubo, ahora estamos tranquilos

Inciendo en volumen y peso.- Pasarse un globo, una pelota de tenis, un balón medicinal, coger del suelo un cubo lleno de agua y pasarlo al compañero/a, coger una caja de gran tamaño y pedirle ayuda al compañero/a para transportarla (sin palabras).

### **"La cuerda imaginaria"**

Por parejas de nuevo. Una persona tiene una cuerda imaginaria y la ata en una parte del cuerpo de su compañero y debe guiar tirando de la cuerda, la dirección la marcará la parte del cuerpo que haya sido atada. Se va cambiando la cuerda de sitios.

En este momento de la sesión, todos los grupos se sentarán haciendo círculos, para seguir con los siguientes juegos:

### **"Mi tía ha venido del Japón"**

El juego consiste en pasar esta consigna de uno a otro y se responde: "¿y qué te ha traído?". Por gestos deberán uno a uno hacer la mímica de un objeto, por ejemplo: "Un abanico". Todos los participantes imitarán este gesto y tal y como se avance por el círculo se irán añadiendo los demás objetos: abanico, mecedora, muñeca, sombrero... Al final de esta ronda, todo el grupo estará en movimiento imitando de forma seguida cada uno de los gestos.

### **"Expreso sin palabras"**

El profesor/a tiene elaboradas una serie de cartoncitos en los que vienen escritos en cada uno una profesión. Estas tarjetitas se repartirán y cada uno tendrá que representar mímicamente esa profesión (carpintero, albañil, pintor, médico, torero, etc.), y el resto que estarán observándole deberán adivinar de qué oficio se trata. El que representa no podrá hablar, simplemente *hablará* con su cuerpo.

## **Puesta en común de gestos**

Acompañado de explicaciones sobre la importancia del gesto haremos una recogida de gestos conocidos por todos en grupo. Después, cada grupo creará un código de gestos propio que mostrarán a los demás.

## **Juegos de improvisación con objetos**

Los alumnos/as colocados en círculo. En el centro colocamos un globo o un bolígrafo, etc. Se les pide que piensen en dar a cada material una utilidad que no es la propia y salgan a representarla. Por ejemplo: Una pitonisa con una bola mágica (pelota), un chico que se peina (bolígrafo).

## **Juegos de comunicación**

A cada grupo se le da un cartón con varios títulos de películas. Por parejas se representará dicho título dentro del círculo, (No el contenido de la película sino las palabras). El resto deberán adivinarlo.

*Consideraciones:* Es importante establecer ciertos códigos corporales como indicar con los dedos el número de palabras del título. También moderar al grupo para que no intenten adivinar hasta que no hayan terminado la gesticulación. Y deben ir palabra por palabra hasta que consigan todas y puedan adivinar el título.

En este momento se podrá romper con la estructura del círculo aunque los grupos seguirán juntos

## **"Cuadros evolutivos"**

A cada grupo se le asigna un tema que se plasmará en tres momentos. Los componentes de cada grupo se repartirán personajes con distintas formas de ser y comportarse de manera que pueda apreciarse toda una gama de posibles expresiones. Cuidarán, así mismo, de equilibrar los niveles en cada escena. Por ejemplo personas de distintas edades o una familia con abuelo, padres, hijos adolescentes, bebés....A una palmada de la profesora han pasado 20 años y cada uno del grupo modifica en un instante su postura y gesto creando una segunda escena. A la siguiente palmada han pasado otros 20 años. La palmada es la que marca el paso de una escena a otra.

Algunas posibilidades:

- Familia en la actualidad / 20 años después / Otros 20 años después.
- Preparación de la comida/ comiendo / al terminar de comer.
- Antes de empezar un examen / haciendo el examen / al terminar un examen.
- Antes de declararse al chico o chica / declarándose / después

## **Parte final**

### Improvisaciones

Por grupos escenificar pero sin palabras delante de los demás grupos. Para ello les asignaremos una historia concreta y tendrán de 3 a 5 minutos para prepararla. Los grupos deberán tener en cuenta que no se trata de una representación normal, sino de mimo, por lo que realizarán todos los movimientos muy despacio y marcándolos mucho. Cuando se representen las historias los demás grupos deben esperar a que terminen para intentar adivinar de qué se trata. Todas las representaciones tendrán principios y finales claros. Propuestas para ser representadas: Atraco a un banco, una boda, accidente de un avión y el consecuente naufragio, el reparto de notas en una clase, la llegada de un ovni, un circo, una discoteca, un parto, etc.

### **Propuesta de ejercicios**

Aquí mostramos algunos ejercicios que aunque no se hayan llevado a la práctica durante la sesión, se podrían aplicar en cualquier trabajo para desarrollar la mímica y lenguaje corporal.

### **Estaciones**

Se harán diferentes estaciones por las que tendrán que rotar los alumnos que estarán divididos en grupos de 6 u 8 personas cada uno:

*1ª Estación:* Se ponen tarjetas con dos acciones que se complementen, y se deben representar con una situación concreta:

Ejemplo: Acciones Abrir y cerrar: Abrir una lata de sardinas, cerrar un armario repleto de ropa, abrir un paraguas con viento, abrir una ventana con tormenta, cerrar una puerta con mucho viento, abrir una botella sin abridor...

Subir y bajar: Subir unas escaleras, bajar una cuesta, escalar una montaña, trepar a un árbol, bajar en un ascensor que ha perdido el control, bajar a una sima...

*En las siguientes estaciones se hará una Escenificación de manipulaciones:*

*2ª Estación:* partido de tenis a dobles.

Variantes: Con raquetas gigantes. A cámara lenta o jugadores de la tercera edad. Con una red de voley en lugar de tenis.

*3ª Estación:* hacer una tortilla.

Variantes: Los huevos son de avestruz. Sois siameses unidos lateralmente por los brazos y sólo podéis utilizar uno el derecho y otro el izquierdo. La sartén mide dos metros de diámetro.

*4ª Estación:* tender la ropa.

Variantes: La cuerda está muy alta. Tenéis que tender una sábana de diez metros. Las pinzas miden un metro cada una.

*5ª Estación:* Estamos en la carretera. Todos los alumnos deberán convertirse en elementos que podemos encontrar allí: semáforos, coches, peatones, motoristas, etc.

*6ª Estación:* Escenificar la siguiente escena mediante lenguaje corporal:

Llaman a la puerta, alguien sale a abrir y cuando lo hace se da un susto de muerte, los visitantes se quitan los disfraces y entonces el asustado pasa a alegrarse al comprobar que no son ladrones sino sus amigos

*7ª Estación:* Ahora van a representar como si estuvieran haciendo fotos:

Se colocan en diferentes posiciones según las fotografías o imágenes que encuentren en la estación mientras uno de los componentes hará como que les echa la foto.

*8ª Estación:* Un pobre pidiendo y el rico que altivamente le da una limosna. Un espadachín en plena pelea y el contrincante herido de muerte, un banquero detrás de la ventanilla y el atracador, un carnicero y el comprador, un policía y un ladrón, un vaquero y un indio, etc.

*9ª Estación:* Plantea que los alumnos hagan como si tocasen y bailasen distintos tipos de música, tales como: clásica, rock, heavy, hip-hop, romántica, flamenca, brasileira.

10ª Estación: Practicar una serie de deportes como: natación, motociclismo, esquí, tenis cámara lenta, piragüismo, correr.

## **Bibliografía**

- García López, J. La expresión corporal en Educación Física como puerta a la interdisciplinariedad. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 11, N° 106. <http://www.efdeportes.com/efd106/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica-como-puerta-a-la-interdisciplinariedad.htm>
- Learreta, B., Sierra, M.A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde.
- Motos T.; García L. (1990). *Expresión corporal*. Madrid: Alhambra.
- Ramos Fernández, J. El juego desde la Expresión Corporal. Análisis de algunos juegos tradicionales de Canarias. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 12, N° 110. <http://www.efdeportes.com/efd110/juegos-tradicionales-de-canarias.htm>

Pendiente de Revisión y Edición