

EXPRESIÓN DE MOVIMIENTO



La Expresión Corporal



Es una forma de comunicarse y a la vez de autoconocerse y ejercitarse a través de gestos, miradas, posturas o expresiones corporales diversas.

La expresión corporal viene a ser junto al uso de la voz y la mente, una de las principales herramientas del actor. Cuando un actor presta su cuerpo a un personaje, está permitiendo que este cobre vida a través de él. Por eso, es tan importante el entrenamiento del cuerpo, educarlo para el arte escénico.

Podemos definir a la expresión corporal o lenguaje del cuerpo, como el instrumento que utiliza cuerpo y movimiento para la construcción física, emocional, creativa y social de los personajes en una obra teatral.

A través de la cultura del cuerpo, el actor explora sus capacidades internas y externas, lo que le permite conocerse, percibirse, y manifestarse artísticamente a través del buen uso de su cuerpo y en consecuencia desarrollar al máximo sus capacidades físicas en pro de edificar personajes creíbles y convincentes, estableciéndose retos personales a su imaginación y creatividad artística.

Las nociones sobre el cuerpo escénico y la gran variedad de posibilidades expresivas que se esperan del actor configuran una construcción conceptual del tema en la obra y del personaje.

El teatro y el juego dramático además de desarrollar capacidades personales como la imaginación, la observación, la creatividad, la expresión, la capacidad de memoria, la agilidad mental, la tensión, etc. Exige un análisis y una interpretación de la realidad. Y sobre todo, implican comunicación, a partir de la expresión oral y la corporal. Con el teatro se adquiere autoestima, respeto, se aprende a convivir en grupo, se conoce y controlan emociones, se trabaja la disciplina y constancia en el trabajo, jugando a crear, a inventar, y además se aprende a participar y a colaborar con el grupo.

Se deben trabajar tres conceptos fundamentales, cuerpo-espacio-tiempo, para llegar a un pleno desarrollo.

Elementos Que Intervienen En La Expresión Corporal Y Que Queremos Destacar:

Movimiento: este elemento tiene en cuenta aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento. El movimiento corporal se puede explicar como un modo de expresión universal el cual es el resultado de la acción de nuestro pensamiento creativo utilizando nuestro cuerpo como medio de comunicación; el movimiento corporal propicia una buena salud y una alta autoestima.

Gestos: Estos constituyen movimientos que expresan estados emocionales y presentan una carga significativa. Asimismo, son reguladores de la interacción.

Expresión facial: De forma similar a los gestos, la expresión facial presenta una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son elementos determinantes que regulan la comunicación.

Postura Corporal: Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura concreta puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad.

¿Qué tipos de expresión corporal existen?



Según Ekman y Friesen (1969) encontramos cinco tipos de expresión corporal:

Emblemas: son los gestos empleados en sustitución del lenguaje verbal. De manera genérica, poseen un significado específico y son expresados de forma consciente. Cualquier parte del cuerpo puede estar involucrada al momento de expresar emblemas. Por ejemplo, un movimiento de cabeza para decir que sí o que no.

Ilustraciones: son los gestos que acompañan al lenguaje verbal.



Gestos Reguladores: son los gestos que contribuyen favorablemente a la comunicación y la interacción con otros. Un ejemplo de estos sería extender la mano para saludar o hacer contacto visual.

Gestos Adaptadores: se tratan de los gestos mediante los cuales manipulamos o tocamos una parte de nuestro cuerpo. Estos pueden ser utilizados con el propósito de disimular el verdadero estado de ánimo. Por ejemplo, la acción de rascarse es un gesto adaptador.

Gestos Como Muestras De Afecto: se asemejan a los estados emocionales pero a diferencia de los gestos adaptadores, son fundamentales a la hora de socializar ya que a través de estos, se comunican los sentimientos a otros.

En la representación teatral se podría prescindir de todos los sistemas de signos auditivos y de casi todos los visuales, menos de la acción; el actor siempre es el encargado de llevarla a cabo, por lo que la expresión corporal es esencial y fundamental en la representación teatral, es decir, durante la obra.

EDUFUTURO

718 palabras

Referencias

<https://www.aulafacil.com/cursos/arte/teatro-para-principiantes/la-expresion-corporal-l42918>

<https://es.slideshare.net/FernandaMosquera4/la-expresin-corporal-en-el-teatro-71639912>

https://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n_corporal

https://www.academia.edu/9743650/Teatro_y_Expresi%C3%B3n_Corporal

<https://www.euroinnova.edu.es/blog/que-es-la-expresion-corporal>

