

UNIDAD 09

EXPRESIÓN CORPORAL: EL DISEÑO DE COREOGRAFÍAS

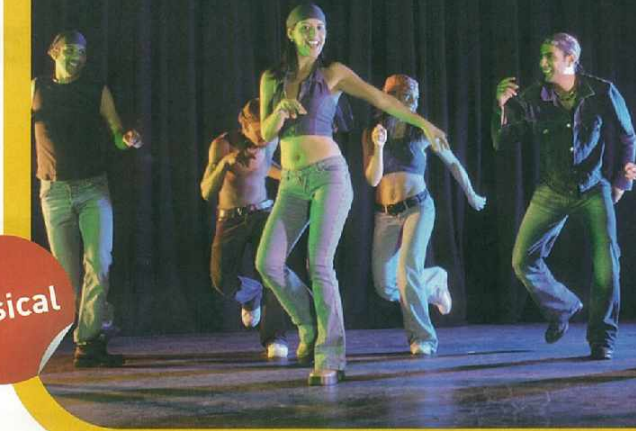
1. Expresión corporal: dominio y disfrute de nuestro cuerpo
2. Expresarnos en grupo
3. Cómo desarrollar la expresividad bailando
4. Crea tu propia coreografía
5. La relajación

Actividades

- Crea tu propia coreografía
- Valora tu capacidad de relajación



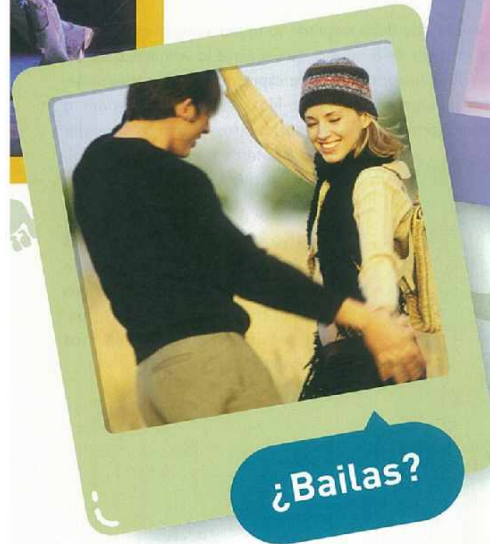
Clásico



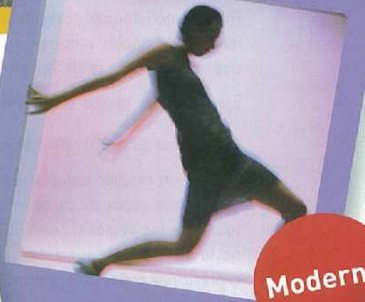
Musical



Tradicional



¿Bailas?



Moderno

La expresión corporal que practicas en clase de Educación física te ayuda a conocerte mejor y a desarrollar tus posibilidades de expresarte con los demás a través del cuerpo, pero también te enseña a trabajar en grupo y a descubrir nuevas formas de divertirse con tus compañeros.

De entre todas las actividades que podemos realizar en clase de expresión corporal, el baile es una de las más divertidas y gratificantes. Existen muchas formas de baile y danza, seguro que alguna vez has practica-

do alguna de ellas. Recuerda que no hay que ser un gran bailarín, sino divertirse moviéndose al ritmo de la música. Una buena forma de comenzar es bailar con tus compañeros escogiendo músicas que os gusten. Cuando hayas adquirido soltura serás capaz de crear tus propias coreografías.

Si el baile nos ayuda a liberar energía, las actividades de relajación nos permiten sentir más y mejor nuestro cuerpo y mantener la calma en situaciones de tensión.

1. ¿Qué modalidades de bailes conoces o has practicado?
2. ¿Cuál es tu baile favorito?
3. ¿Has visto películas en las que bailen? ¿Qué tipo de baile?
4. ¿Has montado alguna vez una coreografía? ¿Qué querías expresar con ella?
5. ¿Te resulta fácil mantenerte relajado en situaciones de tensión? ¿Por qué?
6. ¿Has practicado alguna vez ejercicios de relajación o respiración? ¿Qué sentiste?

1

Expresión corporal: dominio y disfrute de nuestro cuerpo



Todos, probablemente, habréis soñado alguna vez con ser grandes actores o bailarines; incluso habréis participado en alguna obra de teatro.

A los niños pequeños les gusta representar situaciones de la vida real; pero esto es algo que seguimos haciendo incluso cuando crecemos. Y debemos hacerlo, al mismo tiempo que nos divertimos, nos ayuda a mejorar nuestra relación con los demás y nos hace capaces de comunicar nuestros sentimientos y pensamientos con más soltura.

Cuando practicamos un deporte debemos seguir unas reglas que lo definen y que nos permiten jugar disfrutándolo. ¿Cuáles son las reglas de la expresión corporal?

No existen reglas fijas o estrictas; sin embargo, las clases de expresión corporal tienen unas características que las diferencian de otras partes de la Educación física.

La expresión corporal es juego

Entrar en estas clases significa estar dispuesto a jugar, a pasar un buen rato con los compañeros, trabajando juntos y explorando nuestras posibilidades. Muchas actividades parecen juegos infantiles, y lo son, porque el objetivo no es marcar más goles o correr más metros, sino pasar un buen rato descubriendo qué somos capaces de hacer con nuestro cuerpo.

Este carácter lúdico nos permite disfrutar al mismo tiempo que aprendemos.

El objetivo es desarrollar la espontaneidad y la creatividad

No hay un modelo determinado que deba seguirse, lo importante es que investigues y seas capaz de sacar lo mejor de ti mismo; que superes la vergüenza de actuar ante los demás y encuentres nuevas formas de expresarte; cada persona tiene la suya y lo importante es que la desarrolle. No se trata de aprender a expresarnos todos de la misma forma, aunque viendo a otros, podemos aprender

nuevas maneras de expresión amoldándolas a nuestro carácter y forma de ser.

El objetivo es, pues, que seamos más espontáneos (no pensar tanto en lo que debemos hacer) y más creativos (ser capaces de crear historias, juegos y movimientos cada vez más imaginativos).



El clima debe ser de respeto y confianza

Muchas personas dicen que la expresión corporal no les gusta porque, en el fondo, les da vergüenza expresarse abiertamente ante los demás. A todos nos ocurre esto en mayor o menor medida.

Por ello es importante que, si queremos que nos respeten, tengamos especial cuidado en observar con atención y animar a nuestros compañeros. No hay una manera buena o mala de hacer las cosas, cada uno tiene la suya y es importante el respeto mutuo. En la medida que respetamos a los demás y nos sentimos respetados, mejora la confianza y somos capaces de ser más abiertos y creativos.

Como has visto, las reglas son pocas y sencillas. Debes tenerlas en cuenta para que cada clase de expresión corporal sea algo divertido.



1.1. Valora tu expresión corporal

A continuación te presentamos una tabla para que puedas valorar la capacidad de expresarte con tu cuerpo. Para rellenarla, recuerda que debes reflexionar y contestar con sinceridad.

	Buena	Regular	Mala
Mi capacidad de expresarme ante los demás con el lenguaje de mi cuerpo es...			
Mi capacidad de trabajar en grupo con mis compañeros es...			
Mi capacidad de expresarme en público es...			
Mi participación en las actividades de expresión corporal es...			
Mi imaginación a la hora de inventar representaciones es...			
Mi capacidad para representar personajes e historias es...			

¿Qué aspectos de la expresión corporal te gustan más o dominas mejor? ¿En cuáles te gustaría mejorar?

2

Expresarnos en grupo

Alguna vez habrás oído el refrán «cuatro ojos ven más que dos». Refleja la importancia que tiene contar con la opinión de los demás para poder ver las cosas desde distintos puntos de vista y tener una apreciación más completa de la realidad.



Este refrán se hace especialmente válido en el ámbito de la expresión corporal, pues los humanos somos seres sociales. Preferimos tener amigos y compartir nuestro tiempo con ellos a estar solos, y buscamos expresarnos mejor para poder transmitir lo que sentimos a aquellos que nos rodean.

Desde este punto de vista, la expresión corporal nos ayuda a ser más sociables, a *socializarnos*.

Experimentar actividades con otros compañeros nos permite expresar nuestras ideas y compartirlas, observar a los otros y aprender de sus iniciativas, investigar juntos y escoger aquello que más nos gusta. Además, representar junto a compañeros nos da menos vergüenza que hacerlo solos frente al público.

Recuerda que cuatro ojos ven más que dos, que dos cabezas piensan mejor que una y que varios cuerpos son capaces de expresar mucho más que uno solo.

Cómo podemos trabajar en grupo

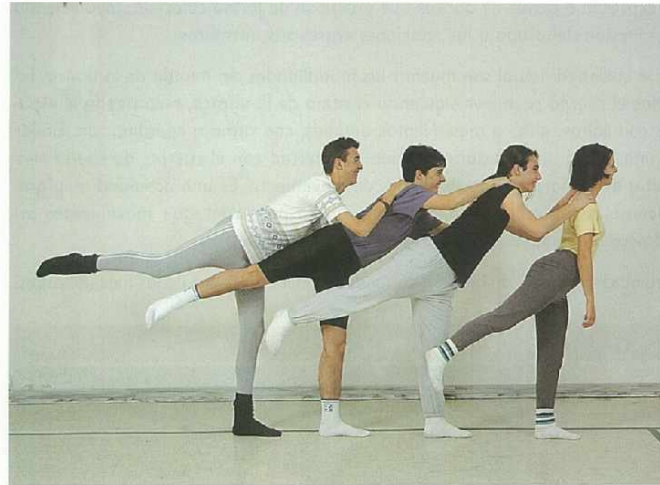
- Exploramos sobre una idea o propuesta. Cada uno expresa con su cuerpo lo que le sugiere.
- Lo ponemos en común, observándonos unos a otros.
- Debaticimos, seleccionamos entre todo aquello que más nos ha gustado.
- Practicamos juntos, viendo cómo podemos mejorarlo.
- Lo exponemos ante los demás.

+ Información

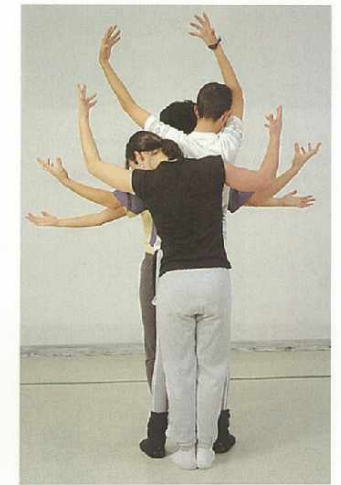
Podéis grabar en vídeo lo que hayáis preparado: así os podréis observar y comprobar lo bien que lo habéis hecho.

2.1. Algunas actividades grupales de expresión

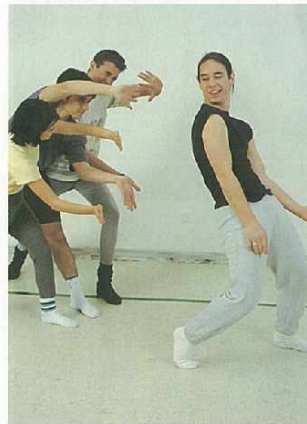
Las posibilidades de expresarnos se multiplican al hacerlo en grupo. A continuación te presentamos algunos ejemplos que puedes practicar con tus compañeros. En cuanto empecéis a practicarlas se os ocurrirán muchas más.



▼ Crear coreografías.



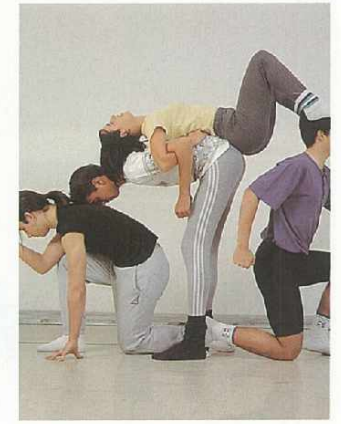
▼ Representar objetos (árbol).



▼ Representar escenas de mimo.



▼ Utilizar objetos para representaciones.



▼ Crear figuras con el cuerpo.

Trabajar en grupo nos ayuda a:

- Aprender a valorar la opinión de los demás y respetarla.
- Mejorar nuestra capacidad de expresión y comunicación.
- Enriquecer nuestra expresividad aprendiendo de la de los compañeros.
- Desarrollar nuestra imaginación ayudándonos unos a otros.

3

Cómo desarrollar la expresividad bailando

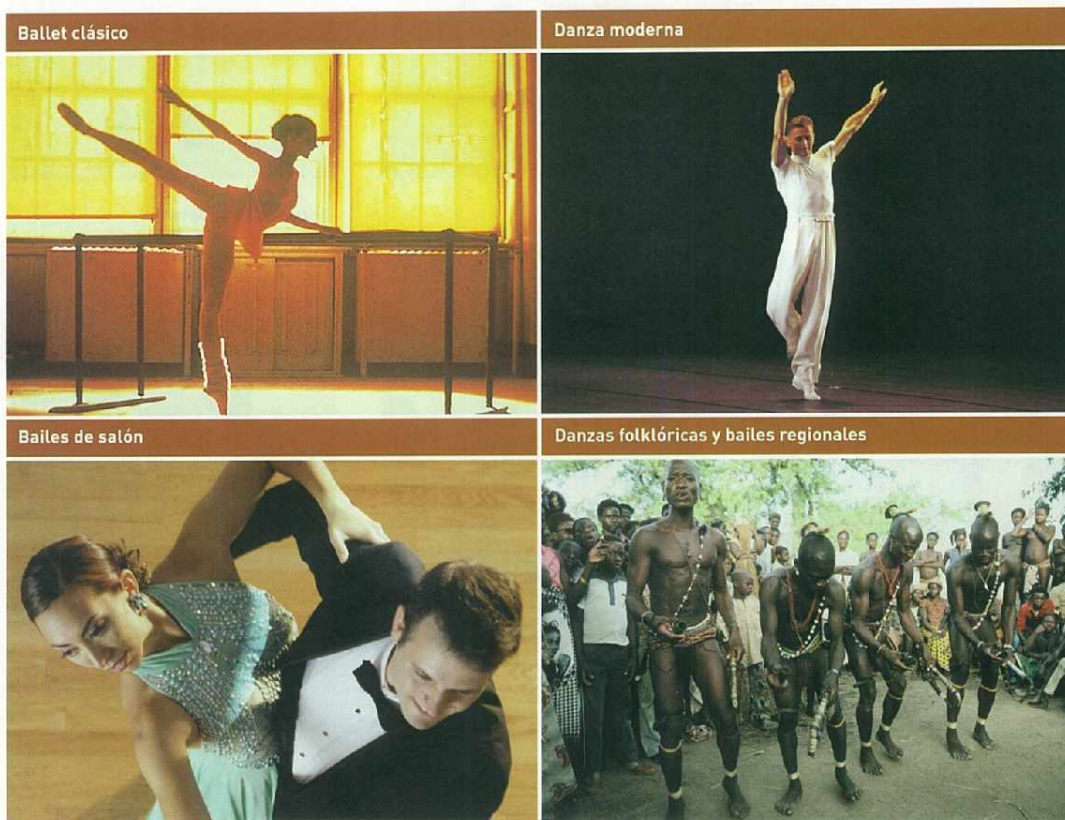


Los actores de los musicales que se representan actualmente han de ser, además de buenos cantantes, excelentes bailarines.

Bailar es, desde la prehistoria, una forma de celebración social. Las sociedades se expresan a través de danzas que practican de forma colectiva, favoreciendo la cohesión del grupo y las relaciones entre sus miembros.

En la sociedad actual son muchas las modalidades del mundo de la danza. En todas el cuerpo se mueve siguiendo el ritmo de la música, recorriendo el espacio con saltos, giros y movimientos amplios, con ritmo y coordinación. Bailar es una forma de expresar sensación de libertad con el cuerpo, de liberar tensión y de explorar las posibilidades de movimiento. Es una actividad muy gratificante, aunque precisa de mucha práctica para conseguir movimientos armónicos y acompasados con el ritmo de la música.

Hay muchas formas de bailar; a continuación tienes algunas de las más utilizadas:



3.1. Algunas actividades para bailar



Seleccionamos la música

Para bailar necesitamos una buena música con la que complementar nuestro movimiento. Selecciona la música teniendo en cuenta:

- **El ritmo.** Es el orden constante de los sonidos en el tiempo, que se divide en partes iguales a las que llamamos compás. Un ritmo lento es adecuado para movimientos suaves y fluidos; uno rápido, para movimientos enérgicos y explosivos.
- **La melodía.** Es la vestimenta que recubre la base rítmica, la que aporta el colorido; es la que da el «sentimiento» al movimiento.

+ Información

Hoy en día muchos grupos musicales añaden coreografías a sus canciones. Puedes tomar algunos movimientos como referencia, aunque te recomendamos que intentes crear los tuyos propios.

4

Crea tu propia coreografía

Seguro que has bailado muchas veces, con tus amigos o solo, realizando los movimientos que la música te sugería e inventándote pasos. Y posiblemente muchos de los movimientos que has ejecutado eran originales y creativos. Lo que te proponemos a continuación es que crees tu propio baile, seleccionando la música y los pasos o movimientos.

••• Llamamos coreografía a la creación de una serie de movimientos estructurados que normalmente van unidos a una música. •••

En la clase de expresión corporal investigas formas de moverte de modo expresivo. Todo lo que has hecho te va a servir para crear tus propias coreografías, para convertirte en un coreógrafo. Cuantos más juegos y ejercicios realices en clase de expresión corporal, cuanto más bailes y juegues a expresarte con tus amigos, más posibilidades irás descubriendo de crear tus propios movimientos.

Los pasos para crear una coreografía son:

1. Selecciona una música que te guste y que sea acorde con lo que quieres expresar.
2. Piensa los principales tipos de movimientos que vas a realizar en cada parte de la pieza musical.
3. Crea los enlaces que unirán unos movimientos con otros.
4. Haz coincidir los movimientos y los enlaces con cada parte de la canción o pieza musical: es más fácil ir trabajando por trozos y luego unirlos entre sí.
5. Anota en un papel los movimientos y desplazamientos, así como la colocación de cada bailarín. La representación gráfica nos ayuda a recordar los movimientos con facilidad.
6. Ensaya la coreografía por partes hasta que puedas realizarlas con fluidez.
7. Cuando la realices con facilidad ensaya uniendo una parte nueva.
8. ¡Ya estás listo para representarla delante de tus compañeros! Es el momento de divertirse y recibir los aplausos.

Te vamos a dar algunas pistas de cómo pueden ser los movimientos en función de lo que quieras expresar, aunque hay muchos más. Puedes ir descubriéndolos con la práctica.



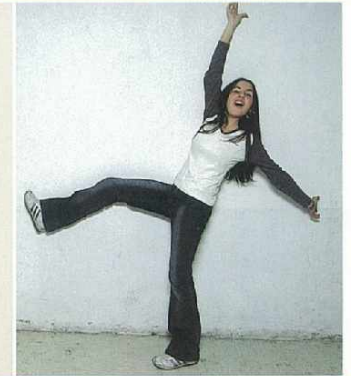
Elementos	Movimientos
Calma	Suaves, ondulados, lentos
Tensión	Rígidos, rectilíneos, lentos
Alegría	Saltos, giros, formas abiertas, amplitud
Nerviosismo	Súbitos, cortados, cambiantes
Tristeza, cansancio	Lentos, pesados, formas cerradas

Elementos para una coreografía

A continuación te mostramos algunos elementos que te pueden dar ideas para componer tu coreografía:

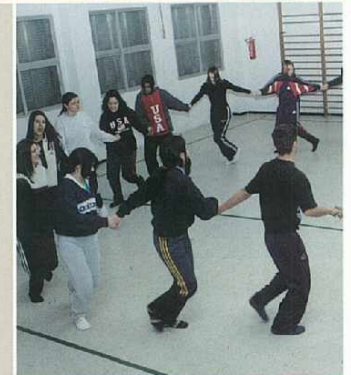
Movimientos individuales

- Formas abiertas y cerradas.
- Formas simétricas y asimétricas.
- Pasos con los pies.
- Movimientos de brazos y tronco.
- Equilibrios.
- Amplios o reducidos.
- Tensos o relajados.



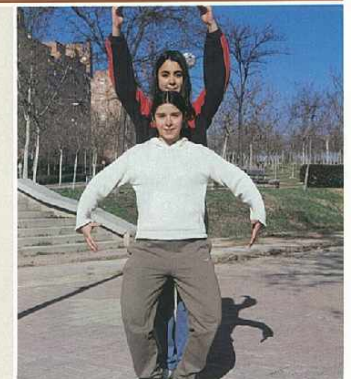
Movimientos grupales

- Todos al mismo tiempo.
- Todos hacen el mismo movimiento, pero uno tras otro (canon).
- Por parejas, tríos, etc.
- Formaciones: en círculo, en filas, en cuadrado, triángulo, etc.



Trayectorias en el espacio

- Recorrer los distintos niveles (alto, medio, bajo).
- Desplazamientos: pasos, marcha, zancadas, carrera, etc.
- Saltos: con una o dos piernas, agrupados, con giro, etc.
- Giros: en distintos ejes, con compañero, etc.
- Trayectorias rectas o curvas.



+ Información

La relajación nos ayuda a descubrir y conocer nuestro espacio interior.

5

La relajación

Muchas veces no somos capaces de decir lo que queremos porque nos ponemos nerviosos y nuestro cuerpo puede llegar a comunicar algo que no pretendemos.

La tensión y el nerviosismo se manifiestan en nuestro cuerpo, pero a través de ejercicios de relajación podemos aprender a controlar la tensión y ser más naturales y espontáneos a la hora de expresarnos.

Muchos actores utilizan técnicas de relajación para mejorar su forma de actuar, tienen pequeños trucos para reducir la tensión antes de salir a un escenario o ponerse delante de una cámara.

Hay dos métodos de relajación bastante famosos por su eficacia si se practican con regularidad. Aunque lleva mucho tiempo aprender a realizarlos correctamente, te vamos a contar en qué se basan.

Método de relajación progresiva

Se basa en ir tensando progresivamente distintas partes del cuerpo mientras el resto permanece relajado.

Se inicia contrayendo una zona —por ejemplo, el brazo—, se mantiene en tensión unos segundos y luego se relaja. Se acompaña la contracción con la inspiración y la relajación con la espiración.

Método autógeno de relajación

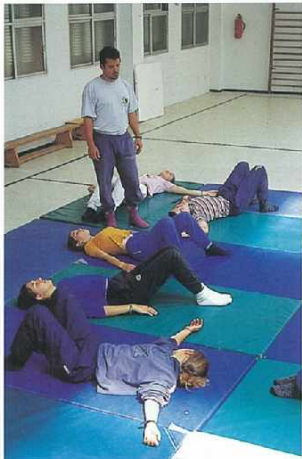
Pretende alcanzar la relajación a través de la experimentación de sensaciones —principalmente de calor y peso— por medio de la autosugestión.

Consiste en repetir mentalmente frases como «siento calor en mis piernas», «el calor va subiendo poco a poco por mi cuerpo» o «todo mi cuerpo va siendo invadido por una agradable sensación de calor». De esta forma conseguimos controlar la tensión de los músculos a través del pensamiento. Hay personas entrenadas en este método que son capaces de elevar la temperatura de distintas zonas de su cuerpo.

Los siguientes consejos son recetas sencillas de corta duración que puedes realizar en tu vida cotidiana. Es importante que les dediques un momento todos los días.

Consejos diarios para sentirse mejor

1. Cierra los ojos y respira profunda y suavemente diez veces. Cada vez que expulses el aire, hazlo suavemente contando el número de la respiración.
2. Cuando te notes tenso o cansado, estírate amplia y cómodamente tres o cuatro veces como si te estuvieses despidiendo después del sueño.
3. Antes de acostarte, cierra los ojos y dedica unos minutos a recordar las cosas agradables que te han sucedido a lo largo del día.
4. Haz muecas con la cara; ayuda a aliviar la tensión del rostro.
5. Túmbate cómodamente y escucha una música suave que te guste.



▼ Haciendo la relajación en clase.



▼ Relajación en pareja.

5.1. Algunas actividades de relajación

Consejos para realizar ejercicios de relajación

1. Para poder relajarte, es necesario que estés en un sitio tranquilo y que te encuentres cómodo.
2. Haz los ejercicios despacio. Si intentas hacerlo deprisa, no te relajarás.
3. Procura pensar en cosas agradables mientras haces los ejercicios.
4. Intenta repetir los ejercicios todos los días, por ejemplo, al levantarte o al acostarte.
5. Estírate al levantarte por la mañana, antes de realizar los ejercicios y, en general, hazlo siempre que te apetezca. Estirarse es un buen ejercicio de relajación.

Tumbado

1. Túmbate boca arriba sobre la cama o una colchoneta. (A)
2. Inspira poco a poco contando mentalmente 1-2-3 mientras coges aire, hasta que tus pulmones estén completamente llenos. Debes sentir cómo se elevan las costillas y el estómago. (B)
3. Suelta el aire por la boca y cuenta mentalmente 4-5-6-7-8-9 mientras lo expulsas. Debes procurar que primero se desinflen las costillas y después, el estómago.
4. Puedes sentir el movimiento de tu respiración colocando una mano en el estómago y otra en el pecho. (C y D)

Puedes coger el aire por la nariz o por la boca, pero conviene expulsarlo siempre por la boca. Repítelo de 10 a 15 veces.

