



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

EXPRESIÓN CORPORAL PARA FUTUROS ACTORES

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO
P R E S E N T A
TANIA GRACIELA BENHUMEA HERNÁNDEZ

ASESOR: PROF. JUAN GABRIEL MORENO SALAZAR
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

SINODALES:

LIC. FIDEL MONROY BAUTISTA

PROF. GUSTAVO MONTALVÁN RODRÍGUEZ

MTR. MARCO ANTONIO NOVELO GIL

PROF. VÍCTOR PÉREZ SÁNCHEZ



COORDINACION DE LITERATURA DRAMATICA Y TEATRO

NOVIEMBRE 2005



m. 339730



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Autorizo a la ~~Comisión de~~ ~~Asesoría~~ ~~de~~ ~~la~~
UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el
contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: TANIA G. BENTUSCA
HERNÁNDEZ

FECHA: 06/01/03

FIRMA: [Signature]

AGRADECIMIENTOS:

A Juan Gabriel Moreno, Gustavo Montalván, Enrique Estrada, Fidel Monroy, Marco Antonio Novelo, Víctor Pérez, Remigio Jasso, Carlos Santos Coy, Jorge Páez, Paulina Ovando, Marilú Retana, Ollín Alexis Benhumea, Sergio Fragoso, Luis Armando Hernández y Lukaz Tamez.

A mis maestros.
A mi Universidad.
A México.

DIBUJO: ARQ. JORGE PAEZ VIEYRA.

FOTOFRAFÍA: ING. CARLOS SANTOS COY AGUILAR.

ALUMNOS PARTICIPANTES EN IMAGEN FOTOGRÁFICA:

MARILÚ RETANA
OLLIN ALEXIS BENHUMEA
PAULINA OVANDO
SERGIO FRAGOSO

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN-----	1
EXPRESIÓN CORPORAL	
Definición-----	5
Importancia-----	7
Elementos de la expresión corporal-----	9
La clase de expresión corporal-----	10
Palabras clave-----	14
ENERGÍA -----	16
Alimentación-----	20
Respiración y relajación-----	24
Armadura corporal-----	26
Respiración alta, media y baja-----	28
Respiración y movimiento-----	29
Tensión y relajación-----	31
Masaje en equipo-----	33
Relajación de torso-----	34
Masaje con pelota-----	36
Péndulo-----	37
Respiración con desplazamiento-----	38
CUERPO HUMANO -----	39
Esquema óseo-----	43
Esquema muscular-----	44
"Mi silueta"-----	45
Partes del cuerpo-----	47
Reconocimiento-----	48
Diseño corporal-----	50
Movimientos-----	52
Acciones-----	53
Cambio de peso-----	55
Calidades de movimiento-----	57
Frutas-----	59
Deportes-----	60
Las islas-----	62

	Página
PIES Y PIERNAS -----	64
Flex-punta-----	66
Péndulo de la pierna-----	67
Estiramiento-----	68
Elasticidad-----	69
Caminatas-----	71
Salto-----	73
Pies y piernas de personajes-----	75
 TORSO -----	 77
Cerrada-abierta-----	79
Flexibilidad-----	81
Relajación-impulso en la columna-----	83
Espalda-----	84
Arco-----	86
Pelvis-----	88
Torso de personajes-----	90
 BRAZOS Y MANOS -----	 92
Trabajo de brazos-----	94
Trabajo de manos-----	96
Oficios-----	98
Escribiendo-----	99
Objetos imaginarios-----	101
Músicos-----	103
El significado-----	104
 CABEZA Y CUELLO -----	 106
Puntos de expresión-----	108
Cuello-----	109
Rostro-----	111
Ojos y cabeza-----	112
Mirada-----	113
Rostros y vocales-----	114
"¿Qué pasa?"-----	116
Coro-----	117

	Página
ESPACIO -----	119
Espacio próximo-----	121
Aros-----	123
Diseños en el espacio-----	125
Papel-----	127
A girar-----	129
"El espacio lo llena..."-----	131
Sillas-----	132
Tripulación-----	134
Abrir y cerrar-----	136
Creación de espacios-----	138
TIEMPO-RITMO -----	140
Tablanotas-----	142
El ritmo propio-----	143
Marcando el ritmo-----	144
Canción-----	146
Círculo rítmico-----	148
Cuerda-----	150
Pelotas-----	152
"A bailar"-----	154
CREACIÓN DEL PERSONAJE -----	156
A partir de un objeto-----	158
Fotografías-----	160
Personaje armado-----	162
Disfraz de papel-----	164
Poema-----	165
Situación afectiva-----	166
Escenas-----	167
Observando personas-----	169
A partir de pinturas y fotografías-----	171
CONCLUSIONES -----	175
BIBLIOGRAFÍA -----	178

INTRODUCCIÓN

En mi paso como alumna de la facultad, así como en mi desempeño en los escenarios y luego como docente; me surgieron algunas de las siguientes preguntas: ¿qué importancia tiene la expresión del cuerpo en el trabajo actoral?, ¿cuál es la premisa del buen movimiento?, ¿qué ejercicios corporales son los adecuados para el futuro actor?, ¿qué elementos necesito dominar para lograr una buena expresión corporal?, ¿cómo abordar corporalmente al personaje?.

Buscando respuesta a esos cuestionamientos, pude notar la insuficiencia de material sobre la expresión corporal, enfocada a la formación del actor.

Observé también, que en el proceso teatral muchos profesores, actores y directores, dan mayor importancia a la voz y al texto, relegando la expresión del cuerpo a un nivel ínfimo. En algunas escuelas de teatro se considera que las materias corporales no son tan importantes como las otras asignaturas o se piensa que debe ser una clase en donde exista una repetición del movimiento de manera mecánica, sin involucrar la mente, las emociones y la creatividad.

Así mismo, advertí que los aspirantes a actores llegan con posturas lamentables, pechos hundidos, grasa acumulada en exceso, espaldas encorvadas, piernas sin fuerza, músculos flácidos; no conocen su cuerpo, no saben cómo desarrollarlo ni cómo mantenerlo al máximo. Para la vida cotidiana tal vez no importe tanto, pero esto no es posible en el escenario.

Es por todo lo anterior que surge la presente tesis; en donde expongo los elementos de la Expresión Corporal y muestro ejercicios que he reunido y probado a lo largo de varios años con compañeros y alumnos en distintas escuelas del Instituto Nacional de Bellas Artes.

El material didáctico que propongo, pretende auxiliar en el área de Expresión Corporal a estudiantes y a profesores de estudiantes que inician en la actuación. Está basado en mi experiencia, pero quisiera aclarar que debe de tomarse como una orientación ya que cada guía o profesor debe de adaptarlo según las necesidades de cada grupo, los propósitos que persigue y por supuesto su creatividad.

En mi propuesta primero doy las pautas para que el alumno conozca y estudie *el cuerpo*, comprenda su funcionamiento, sus capacidades y limitaciones. Descubra y relaje su armadura corporal; lo que conducirá a la corrección postural, ya que si se tiene una postura equivocada, cualquier

ejercicio realizado se llevará a cabo de un modo igualmente equívocado, pudiendo incluso ocasionar lesiones.

Posteriormente el alumno, debe de desarrollar su cuerpo por medio de ejercicios que le den flexibilidad, agilidad, equilibrio, coordinación, ritmo, energía, fuerza, resistencia, creatividad, plasticidad de movimiento y capacidad de abordar corporalmente cualquier tipo de personaje.

Algunos ejercicios que sugiero están tomados de distintas técnicas: yoga, danza, acrobacia, pantomima, taichi, tensegridad, chí kung, ballet; pero no pretenden reemplazar a ninguna de éstas, ya que son simplemente la "antesala" para su posterior desarrollo en las lecciones respectivas.

El material ha sido agrupado en capítulos para una mejor organización, pero hay ejercicios que muy bien podrían estar en dos o más capítulos. Cada capítulo contiene su definición o explicación y después se podrán encontrar varios ejercicios que están presentados a manera de "fichas" y que pueden utilizarse de manera independiente.

Cada ficha o ejercicio tiene su nombre en el centro, sus objetivos al lado izquierdo y los materiales (cuando son necesarios) del lado derecho. La mayoría de los capítulos y de

los ejercicios tienen esquemas, dibujos y fotografías que ayudarán a su mejor comprensión. Algunas palabras están resaltadas con **negrita**, lo que indica que se puede buscar el significado que yo le doy, en la sección de palabras clave.

El carácter lúdico de las actividades, permitirá desarrollar la imaginación y la creatividad del futuro actor. Es a través del juego, que el alumno reencuentra al niño sensible, perceptivo, inquieto, atrevido y lleno de preguntas; ese niño que todos llevamos dentro, que nunca debemos perder, el que solo espera las condiciones favorables para desarrollarse y que hoy sabemos, es la clave que permite al artista ser creativo.

EXPRESIÓN CORPORAL

DEFINICIÓN

La etimología de expresión es *exprimere* que significa hacer salir presionando, movimiento del interior al exterior.

Para la psicología, expresión es un comportamiento exterior que traduce emociones o sentimientos, los cuales son revelados por las palabras, los gestos o por símbolos.

En la estética, es la propiedad que posee la obra de arte para suscitar emociones, sentimientos, y sólo es auténtica cuando cumple la función de comunicar.

La expresión es un acto en el que nos abrimos para dejar salir el ser interior, una manifestación exterior del pensamiento y de las emociones.

El acto de comunicación se lleva a cabo cuando el mundo exterior deja una impresión en la persona y ésta, mediante un proceso creativo, se expresa hacia el exterior.

Cuando comunicamos ideas, sentimientos, emociones, mediante el lenguaje del cuerpo, posturas, gestos, movimientos, estamos ante la Expresión Corporal.

“Es en 1950 que Patricia Stoke da el nombre de Expresión Corporal a esa concepción de movimiento creativo que heredó el espíritu libre de Isadora Duncan, el espacio y el movimiento de Rudolf von Laban y la rítmica de Dalcroze”¹.

A partir de entonces se define como el movimiento creativo de cada persona, según su propia manera de ver el mundo, de ser, de pensar, de sentir y decir con su cuerpo. Es común para los mimos, bailarines y actores; dándoles la posibilidad de representar un mundo existente, real y objetivo, pero también el mundo inexistente, real y subjetivo. Mundos externos o internos; mundos de cosas, de ideas, de sentimientos.

¹ Akoschky, J. Y Co., Artes y escuela, p.223.

IMPORTANCIA

La Expresión Corporal en el trabajo del actor es de gran importancia, ya que de ésta depende su desempeño físico, la creación de sus personajes y la comunicación con el espectador; por lo que es necesario profundizar en el conocimiento del lenguaje corporal.

Haciendo un análisis del proceso del lenguaje corporal, encontramos que “antes de aprender a hablar con palabras, hablamos con el cuerpo... después aprendimos a hablar y descubrimos que el cuerpo puede acompañar lo que las palabras dicen... es ésta expresión corporal habitual y cotidiana que todos tenemos, el punto de partida de la Expresión Corporal como lenguaje artístico”². Por lo que podemos afirmar que las distintas etapas de desarrollo del lenguaje corporal son:
Lenguaje preverbal- antecede al lenguaje hablado.

Lenguaje paraverbal- acompaña al lenguaje hablado, lo afirma o lo contradice.

Lenguaje extraverbal- independiente, autónomo del lenguaje verbal, tiene su propia gramática y códigos de comunicación; como lenguaje artístico lo llamamos Expresión Corporal y lo diferenciamos de la expresión corporal cotidiana que siempre será fuente y origen de todos los lenguajes corporales.

² Ibid. p.216.

Danza, pantomima y teatro que en un comienzo estuvieron unidos, tienen su origen en la expresión corporal cotidiana, la cual es común a todos los seres humanos.

Para emprender el camino de la transformación de la expresión corporal cotidiana en Expresión Corporal como lenguaje artístico, es necesario buscar la forma de imprimir a los movimientos una dimensión creativa, expresiva y comunicativa que exceda los límites de la cotidianidad. Emplear el cuerpo como instrumento significativo, para explicitar algo más que necesidades inmediatas, decir lo que con palabras no es posible.

La Expresión Corporal permite al ser humano conocerse a sí mismo ya que es un vehículo de comunicación de la subjetividad, de estados emocionales, de ideas y conceptos; que se manifiestan a través de movimientos organizados rítmica, espacial y temporalmente.

ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Si damos por hecho que la expresión corporal es comunicar los pensamientos, sentimientos, emociones o sensaciones a través del movimiento, entonces podemos decir que la expresión del movimiento humano tiene como herramienta al *cuerpo*, el cual ocupa un lugar o se desplaza en el *espacio* utilizando *energía*, durante cierto *tiempo* y con un *ritmo* específico. Así pues, encontramos que los elementos básicos de la expresión corporal son:

- Cuerpo
- Energía
- Espacio
- Tiempo-Ritmo

Los cinco se relacionan y complementan entre sí. En los siguientes capítulos se encuentran desarrollados, para finalmente ser utilizados en el trabajo del actor.

LA CLASE DE EXPRESIÓN CORPORAL

El profesor o guía planeará su sesión de acuerdo con sus objetivos, las características y las necesidades de cada grupo. Debe de estructurar su clase en base a distintos momentos, una propuesta es:

Calentamiento-Movimientos que persiguen un aumento de la temperatura corporal poniendo a tono músculos y lubricando articulaciones. Se debe aprovechar para la concentración.

Exploración y técnica- Ejercicios para que los alumnos exploren y descubran las posibilidades de movimiento de cada parte de su cuerpo. Con ayuda de la técnica se desarrolla: flexibilidad, elasticidad, coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia, energía, etc.

Juego dramático- Momento para integrar creativamente los aspectos técnicos trabajados durante la clase. Ejercicios en donde los alumnos buscan su propio lenguaje de movimiento. Utilización de material, escenas, trabajo en equipos, etc.

Al inicio del curso de Expresión Corporal, muchos alumnos llegan con posturas incorrectas y una mala postura tiene muchas implicaciones, de salud, de torpeza, de energía, de eficiencia... La postura corporal implica nuestras emociones y sentimientos; depende de las fuerzas mecánicas peso, apoyos, niveles y fuerza de gravedad. No se puede iniciar un curso con trabajo de fuerza o resistencia, eso ocasionaría lesiones en los alumnos, primero debemos de relajar las tensiones y alinear el cuerpo.

El profesor o guía debe observar atentamente a cada uno de los alumnos, para detectar su **armadura corporal**, su postura y valorar si se requiere de un trabajo más profundo de alineación corporal con alguna técnica somática.³

El curso de Expresión Corporal debe contener en una primera etapa, una exploración, estudio y conocimiento del cuerpo humano. Comprender anatómicamente el cuerpo humano es fundamental para que el alumno conozca y desarrolle "su herramienta".

³ Las técnicas somáticas implican terapias o reeducación de los patrones de movimiento, a partir de reajustar la postura y de la integración cuerpo-mente. Utilizadas por bailarines, actores, músicos, pintores y por el público en general. Algunas de ellas son: Feldenkrais, Idiokinesis, Pilates y Alexander.

El movimiento no debe ser una acción repetitiva que se quede en un mero automatismo; debe de alcanzar un nivel de conciencia y pasar a una expresión de emociones, a una proyección de la persona.

Cuando hablo de movimiento no solo me refiero a lo externo corporal sino también a los movimientos internos de la mente, sentimientos y emociones, tan importantes para el trabajo actoral y que por supuesto se deben trabajar en la clase.

La Expresión Corporal tiene como materia prima a la **sensopercepción**, con ella tomamos conciencia de nuestro cuerpo, del movimiento, de las sensaciones; lo que nos lleva a la elaboración de imágenes, y a la creatividad. Así pues se deben de programar actividades que la desarrollen y ejerciten.

El uso de materiales diversos en tamaño, textura, color, olor y sabor; así como música de distintos géneros y el trabajo en parejas o equipos, facilita el entrenamiento de la sensopercepción. Lo que se utilizará posteriormente en actividades de manejo de objetos imaginarios, creación de espacios imaginarios y escenas en donde estén presentes las emociones.

Es muy importante el uso de imágenes en la sesión de Expresión Corporal, ya que complementan, realzan al movimiento, le imprimen un significado y nutren la imaginación.

En nuestra clase los alumnos deben de realizar ejercicios de improvisación (sin texto al principio) ya que sirve para quitar timidez, dar confianza, aprender a expresarse mucho mas con el cuerpo que con palabras. Es un buen método para enseñar teórica y prácticamente el juego dramático y favorece el desarrollo de la personalidad de cada alumno.

Permitir a cada uno de los alumnos buscar su propio lenguaje de movimiento, por lo que debemos facilitar la exploración y el "juego", entendido no como una actividad para pasar el rato, sino como un momento para abrirse, disfrutar y crear.

PALABRAS CLAVE:

Armadura corporal: “Conjunto de tensiones musculares crónicas del cuerpo, suele denominarse armadura porque el individuo se protege con ésta de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes; de los impulsos peligrosos de su propia personalidad y también de los ataques de los demás”⁴.

Camino de movimiento- Es una sucesión de imágenes que se recorre mediante una vereda natural lógica entre un diseño corporal y otro.

Conservar la imagen- Mantener la posición o el diseño sin moverse externamente, pero si existe un movimiento interno que es lo que hace que se proyecte.

Diseño corporal- Se refiere a una imagen o escultura viviente que realizamos con nuestro instrumento (el cuerpo); transmite efectos, ideas, sentimientos y es la base para crear un personaje, frase o cadena de movimiento.

Espacio imaginario- Es la transformación de un lugar real en otro creado ilusoriamente.

⁴ Lowen, A., *Bioenergética*, p.13.

Frase coreográfica o cadena de movimiento- Secuencia de diseños corporales enlazados mediante caminos de movimiento.

Mover el espacio- Es la habilidad del actor para poder crear la ilusión en el espectador de que el lugar se desplaza, se traslada o balancea. Tiene que ver con el trabajo de pesos.

Respirar la posición: Inhalar y exhalar de manera conciente para relajar tensiones innecesarias.

Sensopercepción: Conciencia del propio cuerpo, es el resultado de la apropiación de la realidad a través de los sentidos y da lugar a la elaboración de imágenes.

ENERGÍA

Definida por la física como la capacidad de la materia de transformarse en trabajo; la entendemos también como impulso, fuerza, vigor, eficacia, poder e intensidad.

“Encontramos energía en cualquier partícula del cosmos, en todas las manifestaciones de la naturaleza, en todos los procesos de la vida-en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento-, estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía. La carencia de alimento agotaría o reduciría tan gravemente la energía del organismo, que se produciría la muerte; e igualmente suprimir el oxígeno necesario obstaculizando la respiración podría ocasionar la muerte al individuo”¹

Meyerhold nos dice que “la energía se da por la resistencia, una fuerza hacia un lado y otra hacia el contrario; las oposiciones son la esencia de la energía, y que ésta no corresponde necesariamente a movimientos en el espacio”²; todos los seres vivos, quietos o no, poseemos y empleamos una determinada energía, lo que nos lleva a la importancia de la energía en la presencia escénica; a lo cual también se refiere

¹ Lowen, A., *Bioenergética*, p.45.

² Ceballos, E., *Las técnicas de actuación en México*, p.86.

Decroux afirmando que “puede existir la misma energía en una posición inmóvil que en empujar un auto, el cuerpo entero del actor está teatralmente vivo incluso en la inmovilidad; un actor inmóvil frente a otros en gran movimiento, es capaz de absorber las fuerzas de acciones que no puede manifestar abiertamente, pero tal es su energía, su presencia escénica, que impresiona más a la memoria del espectador”³.

Patricia Cardona, dice que por naturaleza todos sabemos cómo ocupar la energía; nos hace recordar el acto de la caza en donde el animal cazador *dosifica* su energía, no la suelta de golpe; primero observa sigilosamente a su presa y cuando siente que es el momento suelta su *impulso*. El animal que es asechado demuestra también su habilidad energética, cuando un animal se siente en peligro su energía crece y al huir *aligera su peso* y modifica su *equilibrio*. En las técnicas escénicas - demuestra Cardona- se busca el mismo dominio sobre el cuerpo del actor⁴

El Dr. Alexander Lowen nos explica la relación entre energía y personalidad, lo que nos sirve no sólo para entender el proceso energético en el individuo sino para observar, crear y abordar personajes corporalmente.

³ Ibid. p.415.

⁴ Se pueden encontrar mas detalles de la teoría en: Cardona P., *La percepción del espectador*,...

Lowen dice que “no estamos acostumbrados a pensar en la personalidad en función de la energía, pero son dos valores que no pueden separarse. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use determina y refleja su personalidad...Por ejemplo una persona impulsiva no puede recibir en su nivel de energía ningún aumento, tiene que descargar el exceso lo más rápidamente posible. El individuo compulsivo usa su energía de modo distinto, él tiene también que descargar su excitación, pero lo hace según patrones de movimiento y conductas rígidamente estructuradas. El individuo deprimido lo está también en su energía; los estudios filmados muestran que sólo realiza la mitad de los movimientos espontáneos que efectúa el individuo no deprimido, si el caso es grave puede quedarse inmóvil apenas realizado movimiento alguno, como si no tuviese energía para actuar; la depresión de nivel de energía se observa en la disminución de todas las funciones energéticas: la respiración está deprimida, el apetito está deprimido, el ímpetu sexual está deprimido”⁵.

Consideré necesario mencionar a los autores anteriores, para que se comprendiera el uso y la importancia de la energía en el movimiento (externo e interno) del actor. Así pues

⁵ Lowen, A., Bioenergética, pp. 45-46.

podemos decir que un buen actor queda en nuestra memoria cuando tiene:

- Control de su cuerpo
- Dosificación de su energía
- Precisión del movimiento
- Energía acumulada y su liberación en el momento exacto.

El saber captar y aprovechar la energía, hace que el actor se mantenga en un estado físico, mental y emocional saludable. Llevándolo a obtener en su trabajo, espontaneidad, equilibrio, fluidez, resistencia, armonía, ritmo; así como también plasticidad en sus movimientos y expresiones.

En el trabajo del actor se debe estar en una constante observación de animales y personas, por lo que debemos de poner atención en la manera que utilizan su energía, ya que eso nos ayudará a la definición y creación del personaje.

Las fuentes de energía que tenemos los seres humanos son: la *alimentación* y la *respiración*. El futuro actor debe manejarlas correctamente, es por eso que continuación proporciono información y sugiero ejercicios adecuados para sus necesidades específicas.

ALIMENTACIÓN

EL AGUA

Es imprescindible para la vida. Estamos formados por un 80% de agua y constantemente hay que reponerla. Cada día debemos ingerir dos litros, más en verano o si se tiene una actividad física como la del actor.

Además de hidratarnos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento de la tiroides, y flúor, necesario para la formación de huesos y dientes.

HIDRATOS DE CARBONO

Este grupo lo componen los cereales, pan, tortillas, harinas, arroz, pastas y tubérculos como las papas (que son alimentos mixtos, contienen hidratos de carbono y por otra parte pertenecen al grupo de verduras y hortalizas).

Constituyen la principal y más barata fuente de calorías que el ser humano necesita. Proporcionan energía para diversas funciones, como por ejemplo mantener la temperatura corporal o el movimiento de los músculos. También proporcionan vitaminas y fibra.

Azúcar: Tomarse en cantidades reducidas, pues además se encuentra en los alimentos naturales y elaborados.

Miel: Aporta energía (100 gramos nos dan 300 calorías), minerales, vitamina C y otras del grupo B.

Se recomienda a los deportistas, bailarines y actores seguir una dieta rica en hidratos de carbono a lo largo del periodo de entrenamiento. La actividad debe reducirse gradualmente desde el séptimo día previo a una competición de resistencia o función, alcanzándose el reposo absoluto el día de la competición o función, deberán consumir 70% de kilocalorías en forma de hidratos de carbono complejo. Este procedimiento elevará al máximo el depósito de glucógeno. Se recomienda consumir al menos 1,5 gramos de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal inmediatamente después de la competición o función.

FRUTAS

Nos proporcionan vitaminas y sales minerales. Toda la vitamina C y la mitad de la vitamina A que necesitamos a diario, proceden de la fruta. Lo indicado es tomar dos piezas de fruta fresca al día, una de ellas cítrica.

VERDURAS

Grupo de alimentos que aporta proteínas de menor calidad que las animales (porque les falta alguno de los aminoácidos esenciales para nosotros, que no podemos sintetizar en nuestro organismo), y sobre todo fibra, vitaminas y sales minerales.

LEGUMBRES

Garbanzos, lentejas, frijoles y habas. Sus proteínas son las más parecidas a las animales en cuanto a valor biológico (contenido en aminoácidos esenciales). Tienen escaso contenido en grasas, aportan hierro y vitaminas.

CARNES

Son los alimentos proteicos por excelencia, nos dan también hierro y zinc. Tenemos carnes de: cerdo, rumiantes (cordero, ternera, buey), aves (pollo, pavo, pato) y pescado. Se recomienda en primer lugar el pescado, luego las carnes blancas y por último las carnes rojas.

LÁCTEOS Y HUEVOS

Leche, yogures y quesos. Alimentos primordialmente proteicos, intercambiables con las carnes y pescados. La leche aporta además sales minerales (calcio y fósforo), azúcares (lactosa), grasas y vitaminas A y D.

Los huevos nos aportan proteínas, vitaminas A, B, D, E y contienen también hierro y azufre. Además de ser un alimento nutritivo perfectamente equilibrado, porque tiene todos los aminoácidos esenciales en óptimas proporciones, el huevo es bajo en calorías por su escaso contenido en hidratos de carbono. Debe tomarse con moderación 3 ó 4 por semana (por el contenido de colesterol).

GRASAS

Aceites, mantequillas, margarinas y tocinos. De los alimentos grasos obtenemos fundamentalmente energía, pero también vitaminas liposolubles (A, D, E) y ácidos grasos, que son necesarios para nuestro organismo. Se recomienda preferir las grasas vegetales y reducir al mínimo el consumo de grasas de origen animal.

PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS:

Carnes, aves, pescados, huevos: 2-3 piezas

Verduras y legumbres: 3-5 piezas

Frutas: 2-4 piezas

Lácteos: 2-3 porciones

Grasas y dulces: medir el consumo

Pan, cereales, pastas, arroz, maíz: 6-11

Agua: 2 litros.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Respirar es vivir. La vida se inicia con la respiración y termina cuando dejamos de respirar.

El acto de la respiración ocurre, cuando absorbemos aire introduciendo a través de la tráquea la máxima cantidad posible de oxígeno en los pulmones, purificando de esta manera la sangre y eliminando al exhalar el dióxido de carbono.

Desgraciadamente, la mayoría de nosotros no respiramos adecuadamente, lo cual trae como consecuencia tensiones, falta de energía, enfermedades y un pobre desarrollo en todas las áreas de la vida. Las actividades que realizamos dependen fundamentalmente de la manera en que empleamos el aire, es por eso que la respiración debe ser algo más que una mera función instintiva.

La manera correcta de respirar la encontraremos en lo que llamamos respiración baja o profunda, la cual ayuda al cuerpo a transformar el aire que aspiramos, produciendo una corriente de energía interna que irradia por todo el cuerpo y que puede ser canalizada hacia las áreas corporales requeridas para sustentar un esfuerzo físico o relajar tensiones musculares o dolores localizados en algún punto.

La respiración profunda transforma la respiración en una corriente de energía vital (llamada por los chinos *Chi*) que cubre las necesidades de energía tanto física como mental en el trabajo del actor, logrando también un perfecto equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Importante es también para el actor localizar, hacer conciencia y relajar por medio de la respiración su **armadura corporal**. Sino lo hace, carecerá de un instrumento apto, flexible, capaz de realizar movimientos diversos y de abordar corporalmente todo tipo de personaje; debido a que le impondrá a éstos sus propias tensiones, imposibilitándolo de esta manera para la creación de la *armadura* como un **diseño corporal**, en la construcción del personaje.

La correcta respiración, la relajación de la armadura y la postura del cuerpo adecuada, conduce también a que el actor tenga una expresión de la voz eficiente. Ya que tendrá una mandíbula relajada, la garganta permanecerá abierta y la respiración arrancará del diafragma; logrando proyección de la voz, evitando cansancio, inflamación o la pérdida de la voz.

Los objetivos de los ejercicios del presente capítulo son: hacer cociente el acto de respiración, conocer y dominar la respiración profunda, aumentar la capacidad respiratoria, relajar la armadura corporal y respirar el movimiento.

ARMADURA CORPORAL

OBJETIVOS

- ◆ Tomar conciencia de las tensiones musculares
- ◆ Relajar la armadura corporal

El profesor da a los alumnos las instrucciones: Acostados en el piso boca arriba cerrar los ojos. Respirar tranquilamente aspirar siempre por la nariz, espirar siempre por la boca. Tratar de relajar los brazos a los lados en el piso, las piernas un poco separadas.

Tomar conciencia de cómo siento el cuerpo: qué pie se encuentra más abierto, qué pierna más corta, cuál mano más tensa, que brazo más largo, la cabeza hacia que lado voltea, cómo es el gesto facial. Hacer todo el recorrido del cuerpo empezando por los pies y terminando en la cabeza.

Se pide que ahora exageren lo que descubrieron, dar tiempo necesario y después descansar. Repetir tres veces.

Ponerse de pie lentamente y abrir los ojos. Repetir el ejercicio anterior, de exagerar lo que descubrieron (no hacerlo frente al espejo), caminar de esta manera por todo el salón, tomando conciencia de cómo se siente, qué duele. Después de cierto tiempo relajar la posición.

Hacer un círculo en donde los alumnos hablarán de su experiencia. Deben hacer conciencia de la armadura corporal que tienen.

No utilizar música, todo es en silencio, sólo en el círculo final se puede hablar.



RESPIRACIÓN ALTA, MEDIA Y BAJA

OBJETIVOS

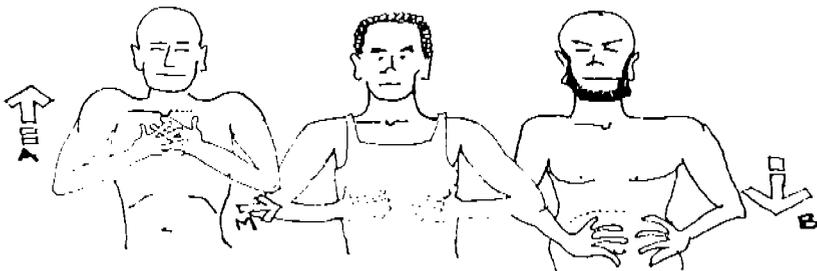
- ◆ Tomar conciencia del proceso respiratorio
- ◆ Diferenciar los tipos de respiración

Los alumnos deben estar sentados en sillas, con la espalda erguida y los pies en el suelo separados entre sí unos 25 cm.

Realizar la respiración alta: Colocando las manos en el pecho, aspirar en 4 tiempos levantando ligeramente los hombros y espirar en 4 tiempos relajándolos. Repetir cuatro veces.

Colocar las manos en las costillas para hacer la respiración media: Aspirar tomando conciencia de que las costillas se abren facilitando la entrada del aire en los pulmones, aspirar en 4 tiempos y espirar en 4. Repetir cuatro veces.

Ahora deben colocar sus manos sobre el abdomen para realizar la respiración baja o profunda: Aspirar, haciendo que el diafragma baje, no elevar hombros ni pecho. Aspirar en 4 y espirar en 4. Repetir cuatro veces.



RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

OBJETIVOS

- ◆ Tomar conciencia de la respiración
- ◆ Relajar la tensión muscular

De pie con las piernas un poco separadas, aspirar y espirar sin exagerar y sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Repetir cuatro veces.

Con el mismo principio del ejercicio anterior, pero al espirar dejar caer el tronco hacia delante; empezando por la cabeza, la columna baja lentamente hasta que la cabeza quede a la altura de las rodillas, éstas se doblan ligeramente (para evitar tensión), los brazos están relajados. Cuando se necesite aspirar, hacerlo en esta posición, aspirar y espirar unas tres veces y después aspirar colocando el cuerpo en la posición inicial. Repetir cuatro veces.

Lo mismo que en el anterior pero ahora las rodillas flexionan al máximo hasta quedar en cuclillas, el tronco doblado entre las piernas, brazos en el piso. Estirar primero las piernas, después acomodar el tronco y por último la cabeza; evitar la contracción de cualquier parte del cuerpo. Repetir cuatro veces.

Todo se debe hacer relajado, se puede efectuar en distintos tiempos y con distintas energías.



TENSIÓN Y RELAJACIÓN

OBJETIVOS

- ◆ Tomar conciencia de la respiración
- ◆ Trabajar la tensión y la relajación
- ◆ Distinguir la independencia de movimiento de cada parte del cuerpo

MATERIAL

- ◆ Música suave

Los alumnos se acuestan en el piso boca arriba, cierran los ojos y escuchan la música. Deben concentrarse en su respiración, aspirar por la nariz y espirar por la boca.

A una orden del profesor tensarán todo su cuerpo y a otra lo relajarán. Repetir dos veces.

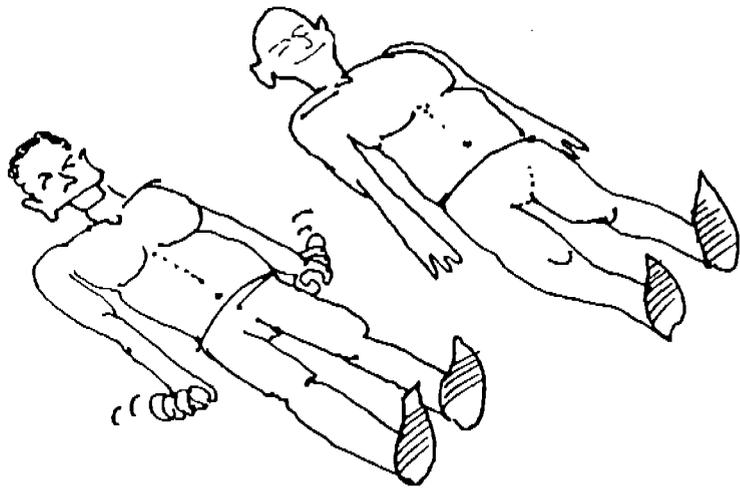
Sin olvidar la respiración ahora deberán tensar únicamente los pies cuando aspiren, sostener y relajar cuando aspiren. Repetir un par de veces y después continuar con las piernas el mismo ejercicio.

Se debe realizar el ejercicio con cada parte del cuerpo, tratando de independizar y no involucrar otras regiones.

También se debe tomar conciencia de la ayuda de la respiración para tensar y relajar.

Al final se debe tensar todo el cuerpo recordando todas las partes ya trabajadas, y relajarlas. Los alumnos tomarán

conciencia del estado de su cuerpo. Abrirán los ojos y se pondrán de pie lentamente, registrarán la sensación del cuerpo en movimiento. Hablar de la experiencia.



MASAJE EN EQUIPO

OBJETIVOS

- ◆ Registrar y eliminar tensiones corporales
- ◆ Relajar tensiones del compañero
- ◆ Trabajar en equipo

MATERIAL

- ◆ Música o sonidos del mar

Dividir al grupo en equipos, cada equipo elige un espacio. Se pone la música, un alumno de cada equipo se acuesta en el piso boca arriba, se relaja y cierra los ojos; el resto del equipo le da masajes suavemente por todo el cuerpo, colocarlo boca abajo con cuidado y seguir el masaje; poner atención en las partes del cuerpo que exista tensión y registrarla. El alumno abre los ojos y lentamente se incorpora al equipo.

Repetir con cada integrante del equipo, todo el ejercicio se realiza en silencio. Tanto el alumno que recibe el masaje como el resto del equipo, deben concentrarse en la respiración, en registrar y relajar las tensiones.



RELAJACIÓN DE TORSO

OBJETIVOS

- ◆ Trabajar sintiendo al compañero
- ◆ Relajar el torso
- ◆ Buscar la respiración del movimiento

Los alumnos deben colocarse por parejas y de pie, uno será A y el otro B. A se coloca con las piernas paralelas y un poco separadas, B manipula el torso de A, lo lleva hacia atrás, hacia los lados, hacia delante, en círculos. A permanece en su lugar, el movimiento de torso es fluido, relajado hasta la cintura, sin mover la pelvis y flexionando ligeramente las rodillas. Ambos alumnos deben coordinar y respirar el movimiento. Después A manipula a B. Cambios de pareja. Repetir.

Individualmente realizan el ejercicio anterior, recordando las indicaciones. El torso cae hacia atrás, hacia los lados, hacia delante y en círculos.

Realizarlo en distintos tiempos y energías.



MASAJE CON PELOTA

OBJETIVOS

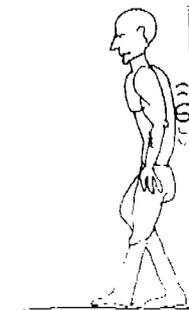
- ◆ Relajar las tensiones
- ◆ Trabajar el automasaje
- ◆ Observar tensiones en el compañero y relajarlas

MATERIAL

- ◆ Una pelota de tenis o goma para cada alumno
- ◆ Música new age

Se distribuye una pelota a cada alumno, se pone la música y se distribuyen por el espacio, cada uno busca su lugar; con ayuda de la pelota deben masajearse cada parte del cuerpo: pueden ponerla bajo su pie y pasarla por la planta, entre las manos, deslizarla por las piernas, colocarla entre la pared y la espalda; acostarse boca abajo y la pelota en el vientre, etc. Localizar las zonas que duelen (a causa de la tensión), dirigir la respiración a esos puntos y procurar relajarlos al espirar.

Trabajar por parejas, uno da masaje el otro con ayuda de la pelota. Deben observar las tensiones de su compañero, comentárselas, tratar de relajarlas siguiendo las indicaciones del ejercicio anterior y coordinar su respiración para realizar la relajación.



PÉNDULO

OBJETIVOS

- ◆ Aumentar la capacidad respiratoria
- ◆ Dominar los momentos de la respiración: aspirar, espirar y pausa.
- ◆ Relajar torso y brazos.

De pie, piernas paralelas y un poco separadas. Aspirar en 4 tiempos al mismo tiempo que se levantan los brazos; al exhalar, dejar caer brazos y torso hacia delante hasta que la cabeza quede a la altura de las rodillas, las cuales están en flexión. Pausa, aspirar desde esta posición. Cada vez que se realiza el movimiento, debe de existir una sensación de balanceo, de péndulo de torso y brazos. Repetir 8 veces.



RESPIRACIÓN CON DESPLAZAMIENTO

OBJETIVOS

- ◆ Crear diseños corporales
- ◆ Respirar la posición
- ◆ Acoplar respiración y movimiento

MATERIAL

- ◆ Instrumento de percusión para marcar el ritmo

Los alumnos eligen un sitio en el salón, crean un **diseño corporal** y le buscan su respiración. Dar el tiempo necesario para la búsqueda.

Después deben aspirar en 4 tiempos en ese diseño y espirar en 4 tiempos desplazándose libremente por el espacio. Repetir varias veces. El profesor marcará el tiempo con el instrumento.

Cuando se tenga dominado se puede cambiar el diseño y también invertir el ejercicio, es decir: al aspirar existe desplazamiento y al espirar un diseño.

Finalmente se propicia el juego con tiempos, diseños, grupos, etc.

CUERPO HUMANO

El instrumento del actor es el cuerpo humano, el cual puede realizar las siguientes acciones:

Reptar	Caer
Gatear	Correr
Hincarse	Sentarse
Vibrar	Acostarse
Gírar	Saltar – brincar
Caminar	

Tomar las siguientes formas o posturas:

Alargadas	Abiertas – cerradas
Anchas	Tensas – relajadas
Angulosas	Rectas – redondeadas
Retorcidas	Hacia delante – hacia atrás

Realizar los movimientos de:

Flexión	Inclinación
Extensión	Traslación
Rotación	

En todas las anteriores es muy importante encontrar la medida del aparato locomotor, lo cual significa comprender la relación de las articulaciones como puntos de apoyo y de los huesos como palancas; aunado al trabajo que realizan por parejas los músculos en cada postura y movimiento.

Medidas fundamentales para el entrenamiento:



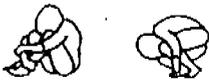
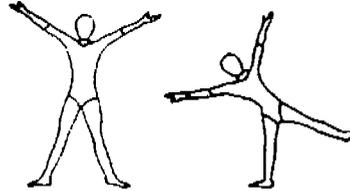
1ª Medida



2ª Medida

Con el cuerpo podemos formar un número infinito de formas. A continuación se muestran ejemplos

Pared. Forma bidimensional que da un efecto de bloqueo u obstáculo. Su realización puede ser vertical horizontal y con una expresión vigorosa y fuerte.



Esfera. Forma tridimensional pegada al suelo. Se realiza con contracción total del cuerpo.

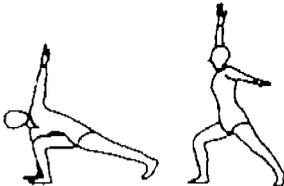
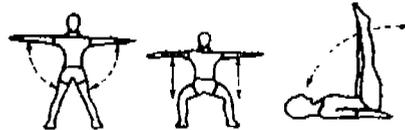
Punta. Forma unidimensional se realiza con extensión y unión de brazos al frente. Puede realizarse vertical y horizontal.



Retorcido. Forma tridimensional se realiza al girar únicamente el tronco con los pies en la misma posición.

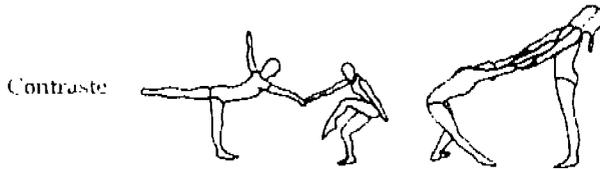
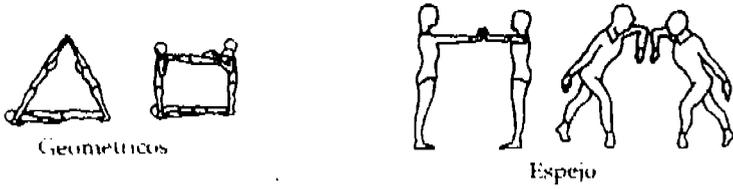
Si trazáramos un eje de simetría que partiera el cuerpo en dos de manera vertical, tendríamos efectos con movimientos:

Simétricos. Cuando ambas partes del cuerpo realizan el mismo movimiento, con una sensación de equilibrio y armonía

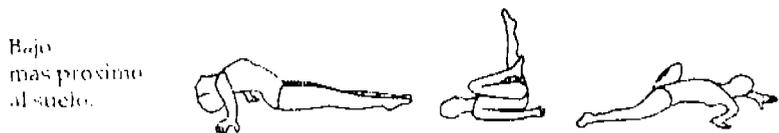
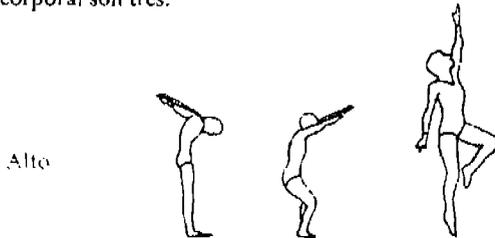


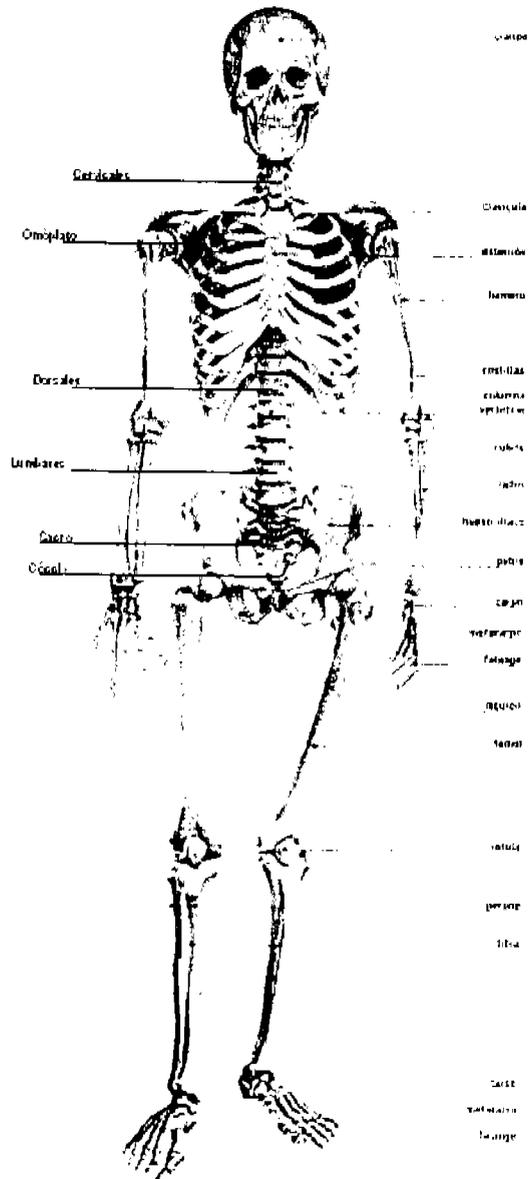
Asimétrico. Es cuando se pone énfasis en un lado del cuerpo con una sensación inestable.

Podemos hacer dentro del diseño diferentes efectos:



Los niveles para el diseño corporal son tres:





MI SILUETA

OBJETIVOS

- ◆ Conocer la anatomía del cuerpo humano.
- ◆ Diferenciar entre huesos, músculos y tendones.

MATERIAL

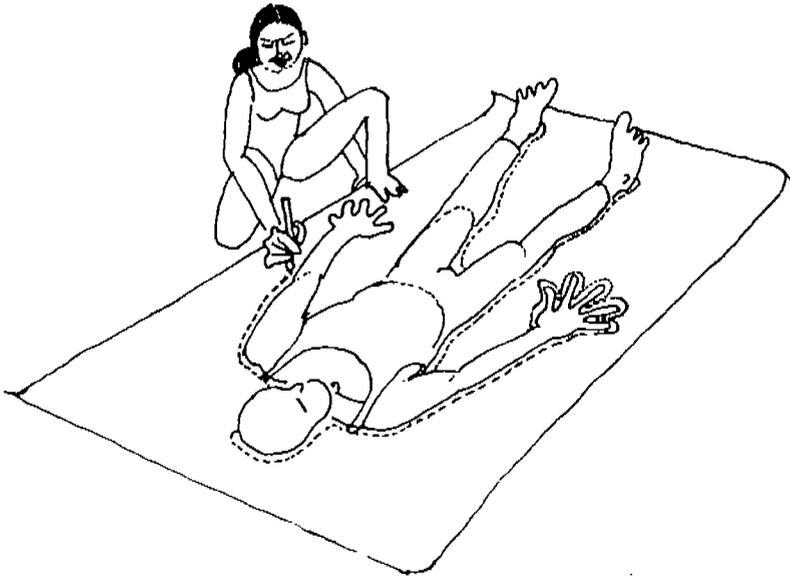
- Material por alumno:
- ◆ 1 pliego de papel.
 - ◆ Crayolas o marcadores, 4 distintos colores
 - ◆ Tijeras
 - ◆ Cinta adhesiva.

Antes de realizar este ejercicio los alumnos tienen que aprender los nombres correctos de cada parte del cuerpo, su localización y diferenciar si es hueso, músculos o tendón. Tal vez no tienen que saberlos todos, pero sí los más importante para el mejor desarrollo de la clase de expresión corporal.

Se colocan los pliegos de papel en el piso por todo el salón. Por parejas, uno se acuesta boca arriba sobre su papel, el otro traza la silueta con la crayola o el marcador, y luego cambian.

Después cada quien trabaja sobre su silueta, localizando y dibujando la forma de cada hueso, músculo o tendón. Utilizar ambos lados del papel para dibujar la parte de adelante y de atrás del cuerpo humano. Se debe usar un color para los huesos, otro color para los músculos y otro para los tendones. Al terminar dibujan su rostro y recortan la silueta.

Después se pegan todas las siluetas con cinta adhesiva por las paredes del salón, para que el grupo las revise y para finalizar, se comenta la experiencia.



PARTES DEL CUERPO

OBJETIVOS

- ◆ Reafirmar el conocimiento de anatomía
- ◆ Coordinar el movimiento de las distintas partes del cuerpo

MATERIAL

- ◆ Música de percusiones.

Se marcha por el espacio al ritmo que marca la música. El profesor da las órdenes de tocarse con las manos: la cara, los pies, los codos, las rodillas, los glúteos, la pelvis, los omóplatos, el abdomen, la región cervical, el metatarso, etc. El alumno que se equivoca o que duda va saliendo del "juego", hasta que quede un ganador.

En el siguiente ejercicio, el profesor nombra una parte del cuerpo y los alumnos sólo mueven esa parte al ritmo de la música. Después se pueden nombrar dos, luego tres y a veces todo el cuerpo, siempre con la música y coordinando el movimiento de las distintas partes. Repetir varias veces.

Ahora el maestro pide que se acomoden por parejas, se trabaja igual que en el ejercicio anterior, pero aumentan las órdenes: frente con frente, cadera con cadera, manos con manos, hombro con hombro. Cambios de pareja. Siempre moviéndose con la música.

Este ejercicio también sirve para tiempo-ritmo.

RECONOCIMIENTO

OBJETIVOS

- ◆ Reconocer y valorar cada parte del cuerpo.
- ◆ Sensibilizar y abrir los sentidos.
- ◆ Reconocer a los compañeros.

MATERIAL

- ◆ Salón con espejos

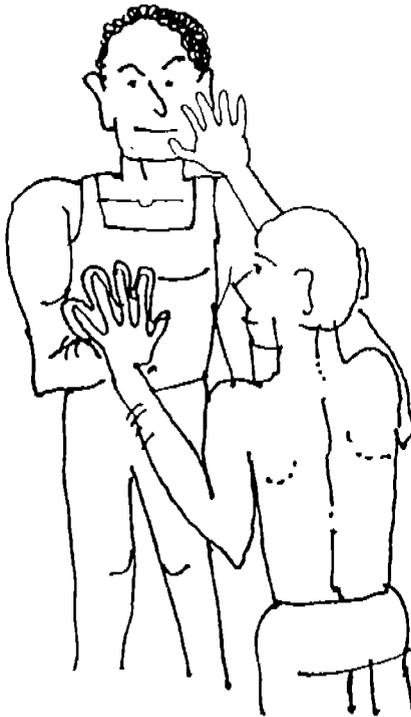
De pie frente al espejo, cada alumno observa su cuerpo; los pies, su forma, tamaño, color, posición, etc., después las piernas. Seguir hacia arriba, el profesor irá nombrando cada parte del cuerpo a observar, se pueden poner de perfil o de espaldas para observarse mejor a través del espejo, por último el cuerpo en su conjunto. Llevarlos hacia el reconocerse y valorar cada parte de su cuerpo.

Caminar libremente por todo el salón observando a sus compañeros. Pararse frente a un compañero (por parejas) observar su cuerpo, pueden comparar sus pies, sus manos, tocar su cara, estómago, comparar su estatura, sentir la textura de su piel, percibir su olor, observar sus ojos, etc. Cambiar varias veces de pareja.

Con los ojos cerrados y los brazos extendidos hacia delante para evitar golpes, se camina lentamente; cuando se produce un contacto corporal, cuando se encuentran, tratarán de reconocerse tocándose el rostro, el cuerpo, la textura del

cabello, la piel, el olor, etc. Cuando crean que se han reconocido buscarán un nuevo contacto.

Hacer un círculo para comentar la experiencia.



DISEÑO CORPORAL

OBJETIVOS

- ◆ Crear diseños corporales
- ◆ Conservar la imagen
- ◆ Respirar la posición

Hablar con los alumnos sobre el trabajo de los escultores: imaginan una obra, la crean con las manos, cuidan su material, no lo maltratan; tampoco le hablan.

Por parejas, uno es el escultor el otro es el barro, este último debe de acomodarse en el piso en una posición cerrada y dejarse mover por su compañero.

A la orden del profesor, el escultor acomoda al barro creando su escultura, tienen diez tiempos. Al término de los diez tiempos los escultores deben de pegarse a la pared para que se puedan apreciar sólo las esculturas; desde donde están, los escultores observan el trabajo de sus "colegas". Las esculturas deben de **conservar la imagen y respirar la posición.**

Cuando el profesor da la orden pueden descansar y cambiar de papeles, conservando la misma pareja. Repetir algunas veces y cambiar de pareja.

Después aumenta la complejidad del ejercicio al pedirles que realicen:

- Esculturas para un lugar determinado (playa, iglesia, etc.).
- Esculturas con oficio o profesión (pintor, mesera, músico, cocinero, etc.).
- Esculturas que expresen un sentimiento (amor, odio, burla, miedo, etc.).
- Esculturas de conjunto-se divide al grupo en dos equipos, se le asigna un tema a cada equipo para que se pongan de acuerdo y creen una gran escultura con todos los integrantes del otro equipo.



MOVIMIENTOS

OBJETIVOS

- ◆ Aprender y dominar distintos movimientos
- ◆ Desarrollar la creatividad

MATERIALES

- ◆ Música elegida por los alumnos.

El profesor explicará a los alumnos los movimientos de: flexión, extensión, inclinación, rotación y traslación.

Después el profesor les enseñará una coreografía en donde pongan en práctica los movimientos aprendidos. Utilizar música.

También se puede formar parejas y pedirles que realicen diálogos corporales con los movimientos explicados en la clase.

Los alumnos pueden realizar por equipos, su propia coreografía con los movimientos anteriormente utilizados y con la música de su elección.



ACCIONES

OBJETIVOS

- ◆ Encontrar la medida y el equilibrio.
- ◆ Tomar conciencia de los puntos de apoyo, palancas y trabajo por pares.
- ◆ Realizar las diferentes acciones del cuerpo humano.

MATERIAL

- ◆ Música

El profesor explicará a los alumnos que el objetivo de este ejercicio será encontrar la medida, el equilibrio, tomar conciencia de los puntos de apoyo y palancas de los huesos, y el trabajo por pares de los músculos, todo esto en cada acción que realice su cuerpo.

Los alumnos se distribuyen por el salón, el profesor les pide que adopten una postura y la mantengan. Uno por uno deben de explicar al resto del grupo los puntos requeridos por el profesor anteriormente. Cuando todo el grupo haya explicado su postura, cambiarla y repetir. Se puede ir aumentando la velocidad conforme lo dominen.

Poner la música, pedir a los alumnos que sean concientes del trabajo anterior cuando realicen las siguientes acciones:

Reptar
Gatear
Hincarse
Caminar
Vibrar

Caer
Sentarse
Acostarse
Saltar
Girar



CAMBIO DE PESO

OBJETIVOS

- ◆ Trabajar los cambios de peso
- ◆ Controlar el cuerpo
- ◆ Mover el espacio

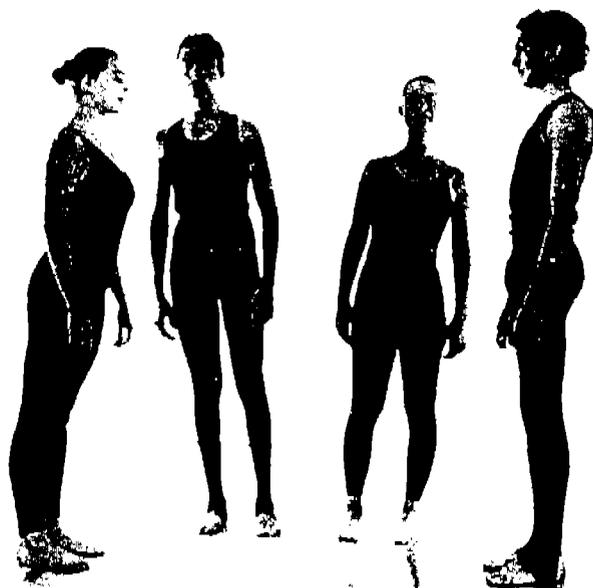
Los alumnos se distribuyen en el salón, están de pie todos hacia el mismo frente con los ojos cerrados. Los pies paralelos un poco separados, todo el cuerpo alineado, la columna recta, cuello alargado (1ª medida).

Sentir el peso del cuerpo en toda la superficie de la planta del pie. Corregir la postura si es necesario.

A partir de esa posición desplazar el cuerpo ligeramente hacia delante, sin despegar los talones del piso, todo el peso se apoya sobre los metatarsos; mantener el equilibrio y cuidar que todo el cuerpo siga alineado. Regresar a la posición inicial.

Desplazar el cuerpo ligeramente hacia atrás, los dedos de los pies no se levantan del piso, todo el peso se apoya sobre los talones; mantener el equilibrio y la espalda alineada. Regresar a la posición inicial.

Realizar el mismo ejercicio pasando el peso del cuerpo primero hacia un lado y luego hacia el otro. Hacer la rotación en donde se pase por los cuatro puntos ya trabajados. Este trabajo es fundamental para conseguir **mover el espacio**.



CALIDADES DE MOVIMIENTO

OBJETIVOS

- ◆ Utilizar la cadena de movimiento
- ◆ Distinguir y aplicar las calidades de movimiento

El profesor pedirá a los alumnos que realicen individualmente una **cadena de movimiento** utilizando los tres niveles, dar el tiempo necesario. Al terminar, cada alumno debe mostrar su cadena al resto del grupo.

Después el profesor explicará las calidades de movimiento: rápido, lento, suave, fuerte, ligado y cortado.

Se pedirá a los alumnos que hagan su cadena de movimiento en las distintas calidades. Dar suficiente tiempo para su realización.

Cada uno de los alumnos muestra su trabajo. Posteriormente se puede utilizar música y/o realizar coreografías con el trabajo de varios o todos los componentes del grupo.

Este ejercicio también puede utilizarse para tiempo-ritmo.



FRUTAS

OBJETIVOS

- ◆ Sensibilizar
- ◆ Trabajar con objetos imaginarios

MATERIAL

- ◆ Una fruta diferente para cada alumno.
- ◆ Música.

Los alumnos deben distribuirse en el espacio del salón, sentarse en el piso y cerrar los ojos. Poner la música. Se coloca cerca de ellos la fruta.

Deben tomar el objeto (ellos no saben de qué se trata) tocarlo, olerlo, escucharlo, probarlo, lamerlo, morderlo, sentir su peso, textura, etc.

Imaginar de qué objeto se trata. Abrir los ojos, mirarlo y comparar lo que imaginaron con el objeto real. Hablar de la experiencia.

El ejercicio se realiza una vez más, pero ahora el objeto (o sea la fruta) es imaginario. Los alumnos deben haberse apropiado del objeto a través de los sentidos y poder reproducirlo por medio de la imaginación. Hablar de la experiencia.

Posteriormente se pueden realizar escenas en donde se manejen otros objetos imaginarios y participen varios alumnos.

DEPORTES

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar la imaginación
- ◆ Controlar y dominar el cuerpo
- ◆ Dominar el movimiento en cámara lenta

MATERIAL

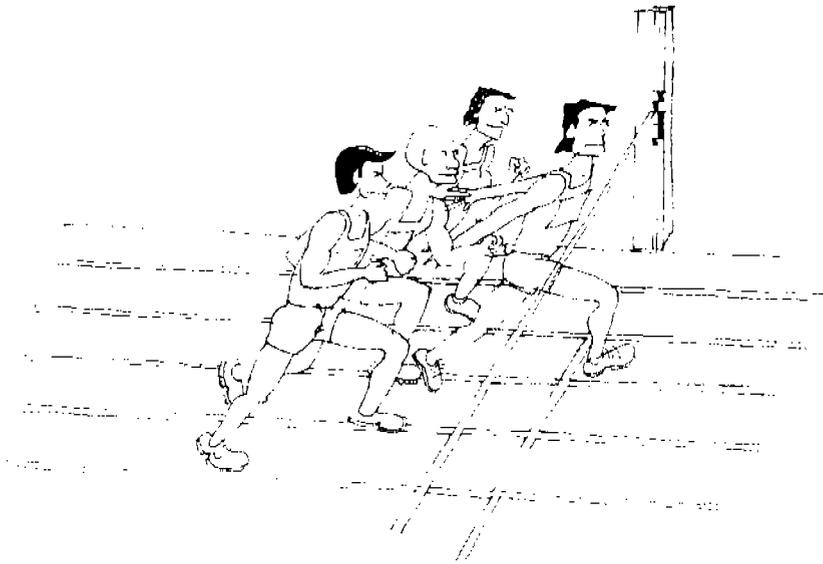
- ◆ Música clásica

Los alumnos deben de imaginar que son deportistas profesionales, que se encuentran en las olimpiadas o en un partido de campeonato. Imaginarán el estadio lleno y aclamando. La acción se realizará en cámara lenta. Utilizar la música.

Todo el grupo realizará la competencia de atletismo; el que llegue primero no es el que gana, sino el que mantenga mejor el equilibrio, el que controle su cuerpo, el que lo haga en cámara lenta y el que imagine el lugar. El profesor hace las correcciones pertinentes.

Después se divide al grupo en equipos, cada equipo realizará una escena de un deporte diferente (fútbol, tenis, básquetbol, voleibol, béisbol, etc.); aquí debe haber principio, nudo y desenlace. Cada equipo presenta su escena al resto del grupo.

Comentarios de todo el grupo con respecto al trabajo de cada equipo.



LAS ISLAS

OBJETIVOS

- ◆ Favorecer la imaginación y la creatividad
- ◆ Crear espacios imaginarios

MATERIAL

- ◆ Una colchoneta por alumno.
- ◆ Música o sonidos del mar

Se distribuyen las colchonetas por todo el salón. Cada alumno debe acostarse sobre una colchoneta y cerrar los ojos.

Inicia la música, los alumnos imaginarán que se encuentran sobre una isla (la colchoneta), el espacio que hay entre las islas es el mar. Es de día, deben sentir el sol, la arena en su piel, escuchar el sonido del mar, las gaviotas, etc. A la orden del profesor los alumnos deben abrir los ojos y realizar una acción de acuerdo al "lugar en donde se encuentran". Dar tiempo suficiente para que los alumnos realicen la acción.

Cambiar de una isla a la otra "nadando".

Lo mismo, pero ahora al llegar a una isla deben ser un animal, insecto, pez o algo del mar, de la isla o de la playa.

Dar tiempo suficiente para cada ejercicio.



PIES Y PIERNAS

Una gran variedad de gestos y poses nos muestran señales claramente codificadas; la expresividad de los pies y las piernas se manifiesta mediante éstos en caminatas y otros movimientos. Por supuesto serán relativas al manejo del torso, del peso, los brazos y/o la intención del movimiento.

POSTURAS¹

Pies y piernas juntas: Su significado es de formalidad, cortesía, respeto, timidez o subordinación hacia la autoridad.

Pies y piernas separadas: Nos expresan seguridad, estabilidad, dominio, ataque, alerta y agresividad. También puede tener un mensaje abierto de sexualidad.

Pies y piernas cruzadas: Tienen diferentes variantes:

- Cruce de muslo-muslo: Protección de la zona genital. Es una postura muy femenina.
- Cruce de tobillo-tobillo: Muestra recato y formalidad.
- Cruce de tobillo-muslo (sentado): Refleja seguridad. Es una posición muy masculina. En una mujer puede resultar provocativa.

¹ Las posturas y caminatas que nombro, son como punto de referencia y están basadas en el material de: Knapp, M., *La comunicación no verbal...* y Birkenbihl, V., *Las señales del cuerpo y lo que significan...*

CAMINATAS

Pasos pequeños: como si no se tocara el piso-puede reflejar intriga, astucia, cautela y timidez.

Pasos grandes: nos inspira ambición o seguridad.

Con agilidad: expresa entusiasmo y energía.

Con lentitud y descuido: nos muestra cansancio o pereza.

Con tranquilidad, cortesía y pasos regulares: expresa equilibrio y determinación.

Con vacilación y paso regular: nos muestra timidez e indecisión.

El trabajo de los pies es muy importante, ya que son la base de todo el cuerpo. Es por esto que se deben realizar ejercicios para fortalecerlos y flexibilizarlos lo que nos permitirá su agilidad y eficiencia en el trabajo actoral.

FLEX-PUNTA

OBJETIVOS

- ◆ Distinguir las posibilidades de movimiento del pie.
- ◆ Trabajar flexión y extensión.
- ◆ Fortalecer.

Acostados en el piso boca arriba, flexionar las rodillas, plantas de los pies al piso, espalda alineada, cóccix al piso. Estirar la pierna derecha hacia el techo con el pie flexionado. El pie punta y flexiona haciendo consciente el trabajo de tendones y músculos del muslo y pierna. Realizar ocho veces flex-punta, 8 círculos del pie hacia fuera y 8 hacia dentro (pasando cada vez por flex y punta).

Repetir el ejercicio con la pierna izquierda y después con las dos piernas al mismo tiempo.

Sentados en el piso, espalda y piernas estiradas, repetir todo el trabajo en esta posición igual que el ejercicio anterior.



PÉNDULO DE PIERNA

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar la elasticidad y la fuerza de las piernas

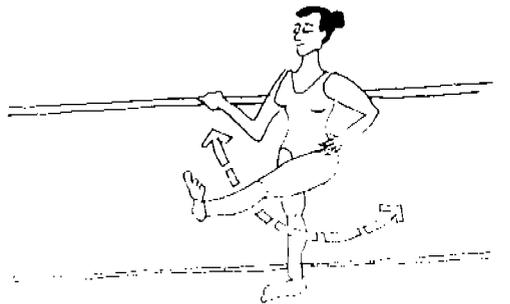
MATERIAL

- ◆ Barra de danza

De pie, de perfil a la barra, mano izquierda en la barra, mano derecha en la cintura, talones juntos puntas separadas (1ª posición); todo el peso recae sobre la pierna izquierda, la pierna derecha queda libre para hacer péndulo hacia delante y atrás sin doblar la zona lumbar ni flexionar la rodilla izquierda. Repetir ocho veces el movimiento de péndulo. Cambio de lado, la pierna izquierda repite el ejercicio.

Frente a la barra, dos manos a la barra; igual que el ejercicio anterior, pero el péndulo se realiza hacia los lados.

Conforme se domine el ejercicio, se va subiendo más la pierna para que el péndulo sea más grande y la pierna se ejercite más en la elasticidad. Posteriormente el ejercicio se hace sin barra.



ESTIRAMIENTO

OBJETIVOS

- ◆ Flexionar y extender las extremidades inferiores
- ◆ Practicar el estiramiento

Acostados en el piso boca arriba, todo el cuerpo alineado y estirado. Flexionar rodilla derecha tratando de pegar el muslo al pecho, ayudándose con las manos; la pierna izquierda se queda en el piso, permanecer en esta posición 8 tiempos, respirando profundamente para relajar la ingle. Estirar la pierna llevando el pie hacia el techo en 4 tiempos. Subir y bajar la pierna bien alargada en 1 tiempo ocho veces.

Repetir todo con la pierna izquierda. Repetir todo con las dos al mismo tiempo.



ELASTICIDAD

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar la elasticidad
- ◆ Coordinar respiración-movimiento

Los alumnos se acomodan por parejas, uno es A y el otro B, A se sienta en el piso con las piernas extendidas y abiertas hacia los lados o sea en 2ª posición (ver fotografía), B está en cuclillas pegando su espalda a la de A. Los dos aspiran profundamente al mismo tiempo, al espirar B recargará poco a poco su peso en la espalda de A, para ayudarlo a bajar el torso y tratar de poner la frente en el piso, A debe tratar de bajar lo mas posible con cuidado, sin lastimarse; cuando llegue a su máximo debe avisar a su compañero para permanecer allí, respirar profunda y lentamente varias veces, B está trabajando su espalda en arco sobre la de A (no debe dejar caer todo el peso sobre su compañero). Pasando unos 10 tiempos, los dos regresan a la posición inicial. Se repite tres veces. Cambian, B en 2ª posición, A en cuclillas.

Continuar trabajando en parejas, A y B en 2ª posición de frente, plantas de los pies de ambos juntas, y se toman de las manos. A va haciéndose hacia atrás tratando de acostarse muy lentamente, mientras jala a B que intenta poner la frente en el piso, al mismo tiempo A empuja con sus pies para que las piernas de B abran más (B debe decir a su compañero hasta qué momento lo jala y lo empuja, para evitar desgarres) cuando llega a

su máximo quedan 10 tiempos respirando profundamente y regresan a la posición inicial. Repetir tres veces. Cambiar, B jala a su compañero.

Los dos ejercicios deberán hacerse con mucho cuidado, respirando lenta, profundamente, y comunicándose con el compañero para evitar lesiones.



CAMINATAS

OBJETIVOS

- ◆ Descubrir posibilidades de desplazamiento
- ◆ Fortalecer pies y piernas
- ◆ Dominar las distintas caminatas
- ◆ Emplear distintos tempos

MATERIAL

- ◆ Instrumento de percusión para que el profesor marque los distintos tempos

El profesor explicará a los alumnos la manera correcta de caminar hacia adelante (apoyar talón, arco externo y empujarse con los dedos), hacia atrás (apoyar dedos, arco externo y empujarse con el talón) y hacia los lados.

Se realizarán las siguientes variaciones de caminatas haciendo un círculo, diagonales, paralelas, a lo largo del salón, etc., utilizando distintas energías y varios tempos.

Caminatas:

- De manera normal
- Con pasos grandes
- Con pasos pequeños
- Lentamente
- Rápidamente
- Hacia atrás
- De lado
- Con los talones
- Sobre metatarsos

- Con las rodillas dobladas
- Con las puntas de los pies hacia fuera
- Con las puntas de los pies hacia dentro.
- Combinando varias de las anteriores.

Los alumnos deberán ir al tempo que marque el profesor con el instrumento de percusión. El tempo debe cambiar constantemente para trabajar distintas energías.

Este ejercicio se puede utilizar también para tiempo-ritmo.

SALTOS

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar el salto
- ◆ Trabajar fuerza, energía y ritmo
- ◆ Fortalecer pies y piernas

MATERIAL

- ◆ Cuerda
- ◆ Se puede utilizar música que marque claramente el ritmo

De pie dos alumnos sostienen la cuerda por sus extremos, la impulsan en un mismo sentido y con un ritmo constante para que el resto del grupo la salte. Los alumnos deben entrar uno por uno a saltar la cuerda, efectuar 10 saltos y salir. Se pueden realizar las siguientes variaciones de saltos:

- Caer con los dos pies
- Caer con un solo pie
- Con las piernas juntas
- Con las piernas separadas
- Con las piernas separadas, pies abiertos
- Con cambios de frente (cuartos, medios)
- Giros en el aire.
- Cayendo a cuclillas y desde allí saltar otra vez.
- En el aire, doblar al máximo las piernas pegando los muslos al pecho (bajar un poco la espalda).
- En el aire con las piernas totalmente abiertas.
- Combinando los anteriores.
- Con distintos movimientos de los brazos

Hacer cambios de ritmo y utilizar distintas energías.

Conforme se vaya avanzando en este trabajo los alumnos pueden entrar a saltar en dúos, tríos, cuartetos, todos juntos.



PIES Y PIERNAS DE PERSONAJES

OBJETIVOS

- ◆ Fomentar la observación de personajes
- ◆ Desarrollar la creatividad
- ◆ Crear personajes

MATERIAL

- ◆ Música
- ◆ Cámara de video (opcional)

El profesor hablará con los alumnos de las personas o personajes que sobresalen por las posturas que tienen con los pies y piernas o por su caminar. El grupo realizará una lluvia de ideas, se hace una lista de dichos personajes en el pizarrón; es posible que estén ahí el borracho, un anciano, una modelo, "Charlot", un militar, un cojo, entre otros.

Caminando por el salón como cada uno de los personajes que se encuentran en la lista, el profesor da la orden para el cambio de personaje, (todos hacen al mismo). Dar el tiempo necesario para que los alumnos experimenten a todos los personajes. Acompañar esta parte con música.

Se anuncia a los alumnos que para la próxima clase deberán realizar una presentación con estos personajes, que se encuentran en un lugar común "El salón de baile", el profesor asigna un personaje para cada alumno. Ellos se pueden poner de acuerdo en el desarrollo de su historia, debe tener planteamiento -conflicto- desenlace. Trabajo de distintos tiempos y ritmos.

En la siguiente clase se realiza la presentación. Se puede filmar todo o sólo las piernas y pies. Ver la filmación, hablar de la experiencia.



TORSO

En nuestro cuerpo el torso comprende desde la zona de la pelvis hasta el cuello. Es desde aquí que arranca la acción y se genera la energía hacia el resto del cuerpo.

En la zona del abdomen están el centro de gravedad y el centro vital; nuestros afectos se relacionan con estos centros.

Con el pecho podemos manifestar las emociones; según la posición y la forma de respirar podemos reconocer la depresión, la alegría, la excitación, y la sorpresa. El pecho hacia fuera muestra seguridad, vitalidad, energía, autoridad; a veces conquista y agresividad. El pecho hundido expresa miedo, indecisión e introversión. La espalda encorvada y el pecho hundido manifiestan inseguridad, tristeza, fracaso, derrota y enfermedad.

En la zona de hombros podemos ver la relación con los demás y los sentimientos no superados. Los hombros hacia delante muestran protección para el pecho y el corazón. Los hombros elevados son expresión de miedo. Los hombros estrechos y comprimidos nos dejan ver a la persona indefensa. Hombros y trapecio excesivamente desarrollados es el estereotipo masculino y muestra una personalidad sobrecargada.

En la pelvis encontramos la expresión del valor, la cobardía y la sexualidad. La pelvis en el centro nos muestra valentía y firmeza; hacia atrás cobardía y hacia delante una abierta sexualidad.

Es importante la expresión de la espalda, "ejercicio difícil porque el actor tiene la tendencia a actuar de frente, lo que es un error; ya que la espalda es tan *yo* como mi frente corporal. El actor debe tener el mismo control y seguridad al avanzar como al retroceder"¹.

¹ Expresión de Alexandro Jodorowsky en: Cevallos, E., Las técnicas de actuación en México, p. 333.

CERRADA-ABIERTA

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar la espalda redonda y estirada
- ◆ Agilizar los brazos
- ◆ Emplear distintas energías

Sentados en el piso, piernas dobladas hacia el pecho abrazando las piernas, espalda lo mas redonda que se pueda, los pies en punta, el talón al aire. En 4 tiempos los brazos y la espalda estiran hacia el techo, las piernas estiran sobre el piso (ver fotografia). Regresa a la posición inicial en 4 tiempos. Este ejercicio parte de una posición cerrada y va a una posición abierta; se realiza cuatro veces, lentamente.

Inmediatamente se realiza cuatro veces en 3 tiempos para abrir y 3 para cerrar. Después cuatro veces en 2 tiempos para abrir, 2 para cerrar. Por último ocho veces en 1 tiempo para abrir y 1 para cerrar.

Al principio es lento, y conforme avanza va tomando velocidad y la energía va cambiando. La respiración es muy importante, cuando abro aspiro y cuando cierro espiro.



FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar el torso hacia los lados
- ◆ Flexibilizar y alargar la espalda
- ◆ Coordinar y trabajar brazos

Sentados en el piso en 5ª posición, o sea piernas dobladas descansan en el piso, derecha adentro e izquierda afuera (como en la foto), espalda estirada, brazos estirados a los lados a la altura de los hombros (2ª posición). Torso y brazos van a la derecha en 3 tiempos, el antebrazo derecho se pone al piso; cuidar que los isquiones no se separen del piso, regresa a la posición inicial en 3 tiempos. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Repetir todo dos veces.

Partiendo de la posición inicial, subimos los brazos hacia el techo, la espalda viaja hacia adelante en 3 tiempos; tratamos de que nuestra frente toque el piso, quedamos ahí 6 tiempos respirando profundamente y tratando de liberar tensiones. Regresar a la posición inicial en 3 tiempos. Repetir todo dos veces.

Estirar las piernas para relajar las rodillas durante 6 tiempos. Regresar a 5ª posición pero ahora la izquierda dentro y la derecha afuera. Repetir todo desde el inicio.

Cuando se domine el ejercicio, se puede realizar de pie.



RELAJACIÓN-IMPULSO EN LA COLUMNA

OBJETIVOS

- ◆ Relajar la columna vertebral
- ◆ Emplear el impulso

De pie, en la *1ª medida* manteniendo todo el cuerpo relajado, en especial las rodillas y el cuello. Aspirar profundamente, al espirar relajar la zona lumbar dejando que la pelvis y la cabeza caigan un poco hacia atrás de manera natural. Aspirar al mismo tiempo que se estira la columna suavemente, el impulso inicial debe ser del cóccix estrando hacia arriba la zona lumbar, dorsal y cervical; seguir respirando para conservar la alineación.

Con el mismo principio del ejercicio anterior, pero ahora dejar caer el torso hacia adelante relajando la articulación fémur-iliaca; regresar a la posición inicial vértebra por vértebra y con ayuda de la respiración.

Repetir el ejercicio anterior pero dejando caer el torso a los lados sin mover la pelvis de su lugar, que es el centro.

Por último, repetir dejando caer el torso hacia atrás, siempre conservando la pelvis al centro.

ESPALDA

OBJETIVOS

- ◆ Distinguir cada región de la espalda
- ◆ Fortalecer espalda

Acostados boca abajo, cuerpo alineado; piernas bien estiradas, brazos doblados, codos a la altura de la cintura, manos en el piso a la altura de los hombros, frente al piso (ver fotografía). Sube la cabeza en 2 tiempos y regresa en 2 tiempos trabajando sólo cervicales. Hacerlo cuatro veces.

Continuamos con el ejercicio anterior, pero subimos mas la espalda para que también trabajen dorsales, las manos están al piso del cual nos empujamos. Hacerlo cuatro veces.

Seguimos con lo anterior, pero subimos al máximo la espalda para que trabajen también lumbares, no debemos despegar el pubis del piso. Hacerlo cuatro veces. La última vez quedamos arriba aguantando 6 tiempos y regresamos para descansar.

Cuando se domine el ejercicio, se puede realizar de pie con ayuda de la barra.



ARCO

OBJETIVOS

- ◆ Fortalecer la espalda en arco
- ◆ Dominar el equilibrio

Acostados en el piso boca arriba, piernas flexionadas con las plantas de los pies en el suelo, brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas en el piso. Véase fotografía.

Aspirar, levantando la cadera lentamente hasta formar un arco en la espalda, el pecho toca la barbilla. Espirar, relajando lentamente la espalda sobre el piso. Pausa. Repítase cinco veces.

En la posición inicial, pero ahora los brazos deberán de flexionarse poniendo las palmas al piso a la altura de los hombros. Véase fotografía.

Aspirar, levantando la cadera, toda la espalda, levantando también la cabeza del piso y estirando completamente brazos y piernas. Sostener. Relajar espirando, regresar a posición inicial. Pausa. Repite tres veces.

Cuando se domine el ejercicio anterior, deberán pasar el peso a tres puntos de apoyo (dos manos, una pierna) y sacar una pierna al aire. Hacer lo mismo con la otra pierna.



PELVIS

OBJETIVOS

- ◆ Distinguir las posibilidades de movimiento de la pelvis
- ◆ Bailar utilizando principalmente la pelvis
- ◆ Fomentar la creatividad

MATERIAL

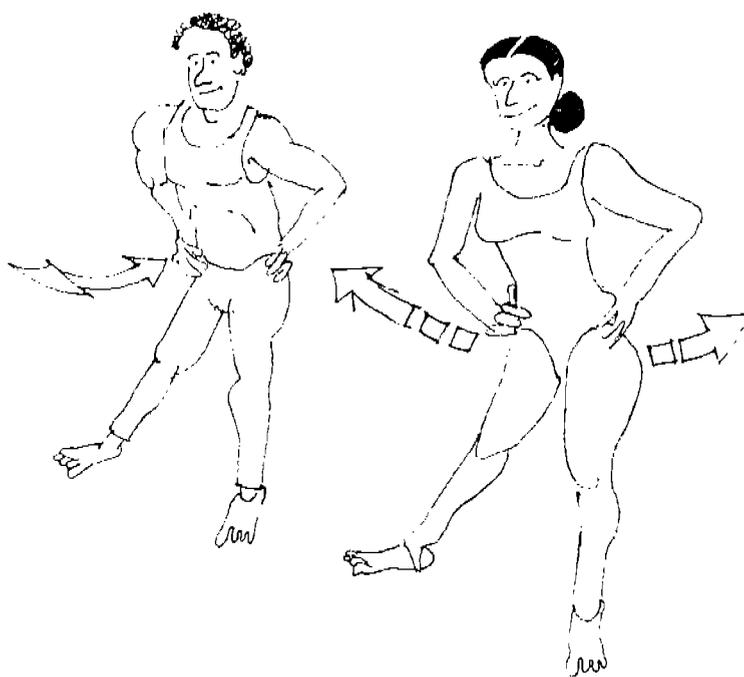
- ◆ Música.

De pie, piernas y pies separados pero paralelos, rodillas un poco flexionadas, manos en la cintura. Mover pelvis hacia delante, regresa al centro, hacia atrás, regresa al centro. Repetir varias veces. Mover pelvis hacia delante y hacia atrás (sin parar en el centro). Repetir varias veces.

Partiendo de la posición inicial, mover la pelvis hacia la derecha, regresar al centro, hacia la izquierda, regresar al centro. Repetir varias veces. Mover la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda (sin parar en el centro). Repetir varias veces.

Combinando los movimientos anteriores, ahora movemos la pelvis hacia la derecha, adelante, izquierda, atrás. Repetir varias veces, hacer lo mismo hacia el otro lado. Repetir varias veces. Realizar el círculo hacia un lado y hacia el otro, de manera fluida y aumentando la velocidad.

El profesor pone la música y los alumnos ballan utilizando principalmente los movimientos de los ejercicios anteriores. Pueden desplazarse por todo el salón, ballar en parejas o en grupos según su creatividad.



TORSO DE PERSONAJES

OBJETIVOS

- ◆ Fomentar la observación de personajes
- ◆ Crear personajes

MATERIAL

- ◆ Música que los equipos elijan

Para realizar este ejercicio se les pide a los alumnos que observen detenidamente por la calle, en su familia, en la televisión o entre sus amigos, a personas o personajes que sobresalgan por la postura o movimiento de su torso, espalda, hombros o cadera (jorobado, modelo, anciano, físicoculturista, tímido, rumbera, etc).

Cada alumno individualmente realiza una improvisación del personaje que observó.

Posteriormente se hacen equipos, en donde los personajes ya presentados se relacionen en una historia que ellos mismos creen y que contenga presentación, nudo y desenlace. Utilizar la música que ellos eligieron.



BRAZOS Y MANOS

Junto con el rostro y el torso, brazos y manos son la zona más expresiva del cuerpo. Una de sus funciones principales en la comunicación, es subrayar y transmitir el pensamiento apoyando a la palabra. Las manos y los brazos son parte del centro de expresión, las manos y los dedos forman el subcentro del detalle.

La mano está relacionada con la inteligencia, es instrumento de la transformación del hombre; la creación de útiles, herramientas y máquinas son prolongaciones de la mano y han permitido el desarrollo de la tecnología. Las manos expresan sentimientos, lo que marca una estrecha relación con la conciencia. Con las manos el hombre marca su huella en la naturaleza, se relaciona con las cosas, con otros seres y con otros hombres. La mano investiga, acaricia, coge, agarra, aprieta; también pide, separa, ofrece, indica, ayuda, golpea y bendice. Las manos se dan (saludo), se esposan y se liberan. Al observar las manos en acción podemos saber el oficio o la profesión de alguien.

Posturas y movimientos comunes de las manos¹:

POSTURAS-MOVIMIENTOS	SIGNIFICADO
Tronarse los dedos-----	Nerviosismo
Frotarse las manos-----	Frío, expectación o regocijo
Cerrar los puños-----	Enojo, cólera, autoridad
Morderse las uñas-----	Miedo, nervios, angustia
Palma de la mano hundida hacia arriba-----	Pedir
Chasquear los dedos-----	Demanda rapidez
Palmas de las manos juntas, dedos apuntando hacia arriba-----	Súplica, rezo
Garra-----	Defensa, agresión

¹ Basándome en la información proporcionada en: Aubert, C., *El arte mímico,...* y Birkenbihl, V., *Las señales del cuerpo y lo que significan,...*

TRABAJO DE BRAZOS

OBJETIVOS

- ◆ Relajar tensiones de hombros y brazos
- ◆ Distinguir posibilidades de movimiento
- ◆ Fortalecer brazos
- ◆ Desarrollar la imaginación

MATERIAL

- ◆ Música

De pie haciendo movimientos de hombros de arriba hacia abajo, de atrás hacia delante, en círculos hacia un sentido y hacia el otro. Repetir varias veces cada movimiento.

Hacer péndulos con los brazos. Círculos de un brazo hacia atrás, con el otro brazo lo mismo. Círculos de un brazo hacia delante, con el otro lo mismo. Con los dos brazos al mismo tiempo hacia delante y luego hacia atrás. Un brazo realiza círculos hacia atrás y el otro hacia adelante, invertir. Repetir varias veces cada movimiento.

Acostados en el piso boca abajo, manos a la altura de los hombros, palmas al piso y puntas de los dedos hacia fuera, metatarso al piso. Realizar lagartijas. Cambian las puntas de los dedos hacia adentro, realizar lagartijas.

El profesor pone la música y los alumnos imaginan algún objeto, animal, insecto; lo toman, se cae, se escapa, vuela, lo que ellos vayan creando. Se debe de hacer énfasis en el trabajo de brazos y en la utilización del espacio.



TRABAJO DE MANOS

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar y dominar movimientos de manos
- ◆ Propiciar la imaginación y la creatividad

MATERIAL

- ◆ Música
- ◆ Canción

Brazos flexionados a la altura de los hombros. Dedos de las manos separados y estirados al máximo, el dedo pulgar debe formar un ángulo de 90° en relación con el resto de los dedos. Bajar el dedo índice hacia el pulgar, manteniendo 4 tiempos, repetir lo mismo con cada uno de los dedos (todos hacia el pulgar). Repetir todo el ejercicio en 2 tiempos y después en 1 tiempo. Relajar.

Abrir y cerrar los dedos hacia la palma de la mano como si fuera un abanico, empezando primero por el dedo meñique y después comenzando con el pulgar, alternar. Repetir ocho veces. Relajar.

Llevar los dedos juntos hacia la parte baja de la palma de la mano, apretando las yemas de los dedos en la palma, lentamente y sin dejar de presionar, estirar completamente los dedos arrastrándolos hacia arriba. Relajar.

El profesor pone la música, las manos de los alumnos son mágicas, se transforman en mariposas, en patos, arañas, abanicos, etc. En lo que el alumno decida.

El profesor pone la canción, las manos de los alumnos cantan, ríen, lloran, acarician, luchan, etc.

Combinar los dos últimos ejercicios.



OFICIOS

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar la imaginación
- ◆ Favorecer la creatividad
- ◆ Fomentar la capacidad de improvisación

MATERIAL

- ◆ Música popular

El profesor pide a los alumnos que elijan un oficio en donde las acciones de los brazos y las manos sean importantes. Es posible que los oficios escogidos sean mesera, pintor, panadero, albañil, costurera, peluquero, secretaria, entre otros.

Se pone la música y los alumnos improvisan individualmente el oficio que imaginaron. Dar el tiempo suficiente para que realicen varias acciones.

La segunda improvisación debe hacerse por equipos, el profesor decide qué oficios se reúnen en el equipo y los alumnos crean una historia en donde todos se relacionen. Presentar la improvisación ante sus compañeros.



ESCRIBIENDO

OBJETIVOS

- ◆ Practicar movimientos de brazos y manos
- ◆ Desarrollar la imaginación y la creatividad
- ◆ Expresar los movimientos de las emociones

MATERIAL

- ◆ Música clásica

Los alumnos se distribuyen por el salón, están de pie. El profesor da la indicación de escribir su nombre en el aire (el movimiento inicia en la mano pero involucra también el resto del cuerpo). Hacerlo con la mano derecha, con la mano izquierda, con las dos al mismo tiempo. Rápido, lento, suave, fuerte, adelante, atrás, arriba, abajo, en círculo, con trazo pequeño, con trazo grande, como si se utilizará un pincel, como si se utilizara una brocha, como si se utilizará un spray, empezando arriba y terminando abajo y viceversa, en diagonal, en el piso, en el cielo. Borrar lo escrito.

Escribirlo con el hombro, con el codo, con la muñeca, con las palmas de las manos; realizar combinaciones de las opciones anteriores.

Escribirlo con amor, con odio, con risa, con tristeza.

Escribir el nombre de alguien a quien queremos.

Escribir un telegrama, una solicitud, una carta de amor.



OBJETOS IMAGINARIOS

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar la imaginación
- ◆ Crear y dominar objetos imaginarios
- ◆ Ejercitar acciones mímicamente

MATERIAL

- ◆ Música

Los alumnos buscan un espacio en el salón y se sientan en el piso. El profesor pone la música.

Deben imaginar un objeto que utilicen en la vida cotidiana (un lápiz labial, un libro, un cepillo, etc). Recordar el objeto, su peso, textura, color, tamaño, etc.

Utilizar el objeto imaginario sin moverse de su lugar. Cuidando de manejar correctamente sus manos y brazos.

Desplazarse por el salón con el objeto en uso.

Por parejas, un alumno muestra al otro las acciones que realiza con su objeto (sin hablar), lo suficiente para que a su compañero le quede claro de qué objeto se trata. Repetir lo mismo cambiando de papeles. Los dos alumnos intercambian su objeto y se desplazan por el salón con su nuevo objeto en movimiento.

Hacer lo mismo que en el ejercicio anterior con varias parejas. Cuando el profesor lo decida quita la música, los alumnos deben parar la acción.

El profesor preguntará a cada uno de los alumnos qué objeto es el que tienen y quien de sus compañeros es el dueño original. Los alumnos responden y comprueban si es el objeto que ellos piensan. Hablar de la experiencia.



MÚSICOS

OBJETIVOS

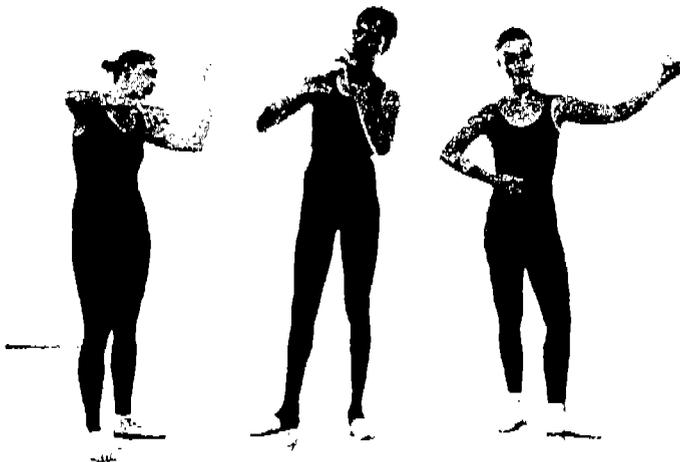
- ◆ Utilizar correctamente manos y brazos
- ◆ Desarrollar la creatividad en el trabajo de equipo

MATERIAL

- ◆ Música clásica, mariachi, banda, tropical, etc.

Se divide al grupo en equipos, se les informa que realizarán una improvisación en donde serán una agrupación de músicos (de música popular, mariachi, banda, orquesta sinfónica, etc). Los instrumentos son imaginarios, de viento, de cuerda, de percusiones, etc.; por lo que se debe de utilizar correctamente el cuerpo sin olvidar que el ejercicio es principalmente para trabajar manos y brazos. Se puede poner la música real.

Cada equipo hace su improvisación frente al resto del grupo. Comentar el trabajo de cada equipo.



EL SIGNIFICADO

OBJETIVOS

- ◆ Crear personajes a partir de movimientos de brazos y manos.
- ◆ Practicar la improvisación

MATERIAL

- ◆ Música

Cada alumno debe elegir un movimiento con las manos o los brazos que signifique "algo", como aplaudir significa aceptación o gusto, poner la palma de la mano hacia arriba con un hueco (como cazuelita) significa pedir, chasquear los dedos significa que debe hacerse rápidamente, etc.

Ya que cada alumno tiene su movimiento con su significado, a partir de ahí crea un personaje que realiza ese movimiento. Se pone la música y todos al mismo tiempo improvisan.

En un segundo tiempo se pide a los alumnos que se relacionen creando situaciones diversas entre sus personajes y movimientos.

Hablar sobre la experiencia.



CABEZA Y CUELLO

En la cabeza tenemos concentrados la mayoría de nuestros sentidos: olfato, gusto, oído y vista, por eso es el órgano de la percepción, pero también encontramos aquí el centro del intelecto.

El significado de cada postura dependerá de que la cabeza esté en conjunción o en oposición al resto del cuerpo.

El rostro es lo que más nos define como personas, es la parte del cuerpo con más diferencias entre los individuos. Tenemos treinta músculos diferentes que permiten infinidad de expresiones que comunican emociones y actitudes. Algunas de ellas¹:

Apretar dientes ----- cólera
Arrancar o estrujar los cabellos----- miedo, dolor, desesperación
Arrugas verticales en la frente ----- concentración
Arrugas horizontales en la frente--- asombro, susto
Sonreír forzado----- "máscara" para ocultar
frustración o rabia
Boca y ojos muy abiertos----- sorpresa

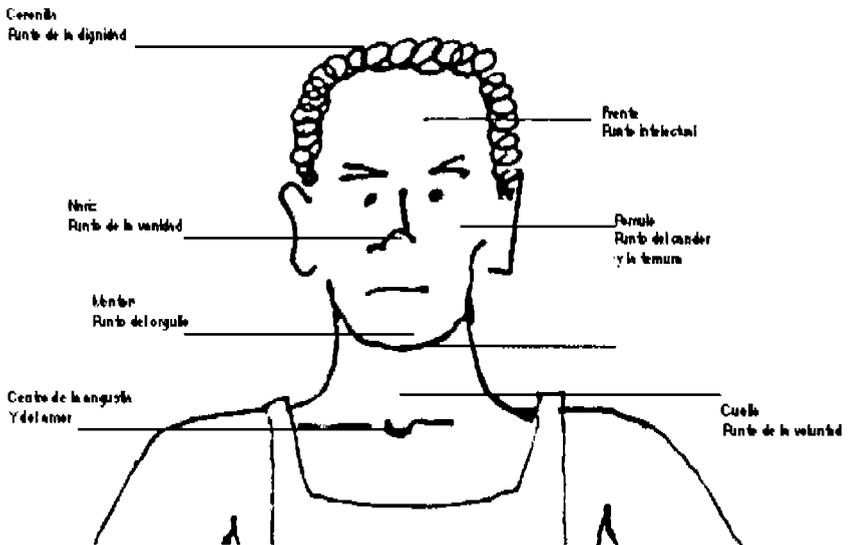
¹ Información obtenida en Birkenbihl, V., *Las señales del cuerpo y lo que significan*,...

Aunque pequeños, los ojos son capaces de transmitir mucha información; “Los ojos son el espejo del alma” dice Stanislavski. Cuando la mirada es fija significa que existe amenaza; la mirada esquiva nos muestra que no hay interés en el diálogo, por el contrario cuando miramos a los ojos de nuestro interlocutor demostramos interés.

Los actores de la India deben tener entre sus diez cualidades, la de saber mirar, saber dirigir la mirada en el espacio. Los movimientos pueden estar bien hechos pero si la mirada no esta dirigida de forma precisa, las acciones no tienen fuerza y son movimientos muertos.

PUNTOS DE EXPRESIÓN

(Utilizados en clases de pantomima)



CUELLO

OBJETIVOS

- ◆ Distinguir las posibilidades de movimiento del cuello
- ◆ Ampliar rangos de movimiento

Los siguientes ejercicios pueden realizarse sentados o de pie. Poner las manos en la cintura, tener cuidado de no mover los hombros ni la espalda.

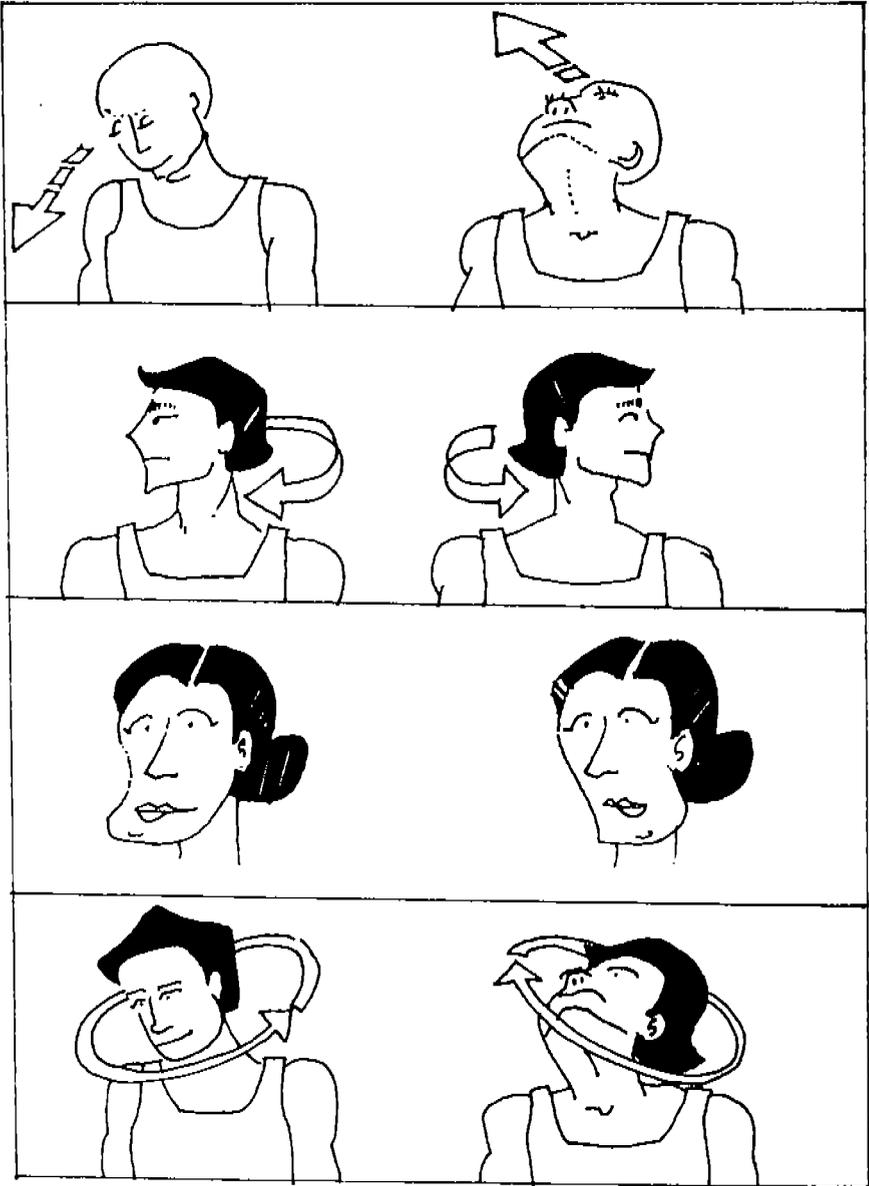
Doblando el cuello mover la cabeza hacia abajo mirando el piso, doblando el cuello mover la cabeza hacia arriba mirando el techo. Repetir varias veces.

La cabeza va hacia la derecha tratando de tocar el hombro con la oreja, regresa, hacer lo mismo hacia la izquierda. Repetir varias veces.

Estirar el cuello hacia delante sacando el mentón, regresar. Repetir varias veces. Estirar el cuello hacia atrás metiendo el mentón, regresar. Repetir varias veces.

Girar el cuello hacia la derecha, regresa y lo mismo hacia la izquierda (perfiles). Repetir varias veces.

Hacer círculos completos hacia un lado y hacia el otro. Repetir las veces necesarias.



ROSTRO

OBJETIVOS

- ◆ Independizar el movimiento de cada parte del rostro
- ◆ Ejercitar músculos del rostro

MATERIAL

- ◆ Salón con espejos

Los siguientes ejercicios se deben hacer frente al espejo, cada vez que se hacen, los alumnos deben distinguir los músculos que se tensan y se relajan. Poner atención en solo mover la parte que se indica y no involucrar otras.

- Tensar el cuello, relajar. Repetir algunas veces.
- Juntar los labios y apretarlos con fuerza. Repetir.
- Apretar los dientes con fuerza, relajar y repetir algunas veces.
- Inflar y tensar las mejillas al máximo, relajar y repetir
- Cerrar los ojos y apretarlos, relajarlos y abrirlos. Repetir.
- Arrugar la frente y tensar. Relajar y repetir.
- Realizar todos los ejercicios anteriores al mismo tiempo varias veces.



OJOS Y CABEZA

OBJETIVO

- ◆ Realizar ejercicios de cabeza y mirada

Realizar el ejercicio de CUELLO de este mismo capítulo (página 109), pero ahora lo más importante es la mirada, así que acompañar el movimiento de la cabeza con el de la mirada hacia el mismo sentido, después la mirada en sentido contrario al de la cabeza.

Abrir y cerrar los ojos, pestañear y guiñar, varias veces y en diferentes ritmos.

Caminar por el salón con los ojos cerrados y luego con los ojos abiertos para comparar la experiencia.

Por parejas. La mitad del grupo es "A" y la otra es "B". Los alumnos que son A caminan por el salón libremente, los que son B no deben moverse, solamente seguir a su pareja con la mirada. Cambio. Lo mismo, pero ahora ambos se desplazan sin perder con la mirada a su compañero.

MIRADA

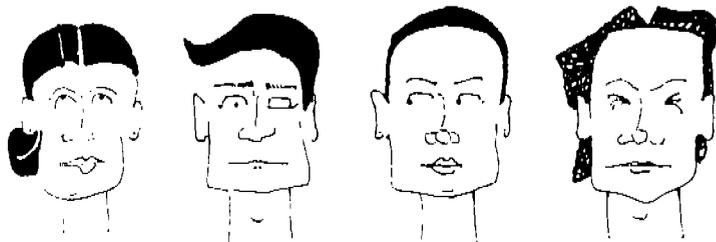
OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar el trabajo de la mirada

Sin mover la cabeza, los ojos bien abiertos con ayuda de los dedos índice y pulgar abriendo los orbiculares de los párpados.

Dirigir la mirada lentamente hacia arriba, derecha, abajo, izquierda, cuatro veces. Repetir la secuencia hacia el otro lado. Después hacerlo más rápido y posteriormente seguido.

Los alumnos deben pararse en un extremo del salón, en una fila y observando desde ahí todo el espacio. Sin mover ninguna parte de su cuerpo deben dirigir la mirada hacia una línea imaginaria que parte del piso exactamente debajo de ellos, continúa recta por el piso del resto del salón sube, por la pared de enfrente, sigue por el techo y baja hacia ellos; entonces deben cerrar los ojos e imaginarla por dentro de ellos recorriéndolos de cabeza a pies, para volver a empezar. Primero lentamente y después más rápido. Posteriormente imaginar líneas hacia los lados, en espiral, en diagonal, etc.



ROSTROS Y VOCALES

OBJETIVOS

- ◆ Practicar movimientos de rostro
- ◆ Coordinar movimiento de gesto y voz

MATERIAL

- ◆ Salón con espejos

Realizar los siguientes ejercicios de frente al espejo y sin mover la cabeza:

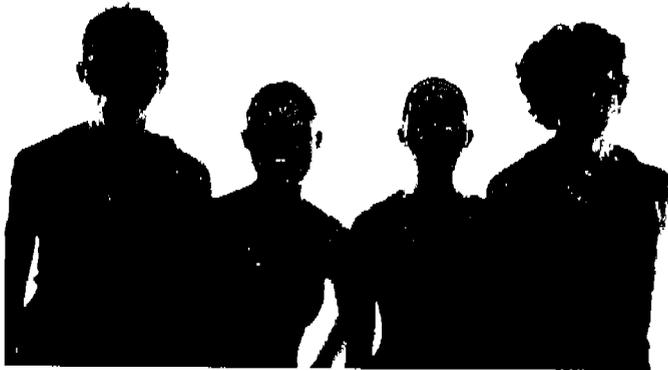
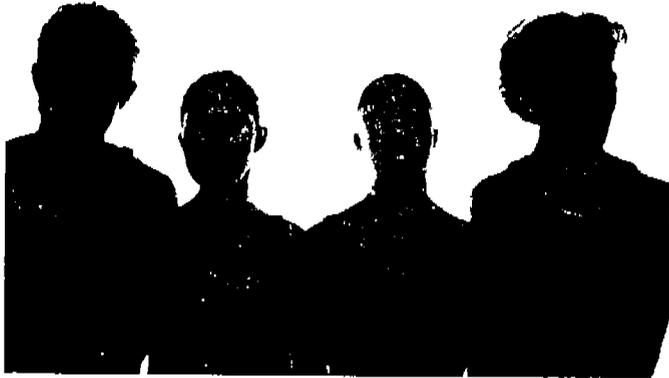
- Llevar toda la cara hacia la nariz. Cerrándola.
- Llevar todo el rostro hacia atrás, abriéndolo.
- Mover toda la cara hacia la derecha sin voltear la cabeza.
- Mover toda la cara hacia la izquierda sin voltear la cabeza.
- Repetir varias veces los ejercicios anteriores.

Se pronuncia la letra "A" se mantiene el sonido y al mismo tiempo se hace una cara abierta que corresponda.

Continuamos con todas las vocales lo mismo, todos los rostros deben de ser diferentes, se debe cambiar todo: la frente, las cejas, los ojos, las mejillas, la nariz, los labios, las orejas, la barbilla.

Primero se hace muy lento y después va aumentando la velocidad al decir las vocales y hacer los rostros diferentes.

Cuando se tenga dominado se puede llevar hacia el resto del cuerpo, tratando de realizar con el cuerpo la forma de la vocal.



“¿QUÉ PASA?”

OBJETIVOS

- ◆ Practicar movimientos de cabeza y rostro
- ◆ Desarrollar la creatividad
- ◆ Fomentar el trabajo en equipo

Los alumnos se distribuyen por el salón, se pone la música. Deben de expresar únicamente con movimientos de cabeza y rostro lo siguiente:

- ¿Qué pasa?
- Sí
- No
- No sé
- No lo puedo creer
- Me da igual

Deben relacionarse. Cuidar que no muevan otras partes del cuerpo.

Para la segunda parte del ejercicio pueden mover otras partes del cuerpo, pero el movimiento debe comenzar por la cabeza y el rostro.

Por equipos deben inventar una situación en donde se involucren los movimientos anteriores. Representarlo a sus compañeros. Se puede trabajar con otras situaciones, motivar a los alumnos a buscar por esta vía.

CORO

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar movimientos de cuello, cabeza y rostro
- ◆ Desarrollar la expresión del rostro

MATERIAL

- ◆ Música

Los alumnos deben colocarse en una fila como si se tratara de un coro y seguir las indicaciones del profesor; no deben mover otra parte del cuerpo que no sea cuello, cabeza y rostro. Acompañado de música.

Voltear y mirar hacia:

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| - La puerta | - Un compañero (decir el nombre) |
| - El piso | - La ventana |
| - El profesor | - El camino que hace una hormiga |
| - El aparato de sonido | - La pelota en un partido de tenis |

Expresar:

- | | |
|------------|--------------|
| - Alegría | - Asco |
| - Tristeza | - Furia |
| - Asombro | - Sueño |
| - Dolor | - Hipocresía |
| - Amor | |

Posteriormente se realiza un trabajo interno en relación con el ejercicio anterior para que los alumnos no lleguen a la "máscara" sino a la expresión de la emoción.



ESPACIO

Todo cuerpo ocupa un lugar en el espacio y todo movimiento implica a un cuerpo evolucionando en un espacio. Para empezar podemos distinguir dos *tipos* de espacios:

- Espacio próximo: Es la zona que rodea inmediatamente al cuerpo y que podemos delimitar por el alargamiento de brazos y piernas.

- Espacio general: Es toda la zona que tenemos disponible para movernos, y ésta queda delimitada por las dimensiones del salón, plaza o teatro en el que nos encontremos.

Las *dimensiones* del espacio son: alto, ancho y largo.

Por otro lado, si tomamos en cuenta como punto de referencia el centro de gravedad podemos manejar tres *niveles*: Alto, medio y bajo.

Pero también podemos encontrar al cuerpo ejecutando movimientos hacia diferentes *direcciones*:

- Arriba
- Abajo
- Adelante
- Atrás
- Hacia la izquierda
- Hacia la derecha.

Los movimientos dibujan en su trayecto **trazos** en el espacio (pueden ser en el suelo o en el aire):

- Rectos
- Curvos
- Zig-zag
- En ángulo

ESPACIO PRÓXIMO

OBJETIVOS

- ◆ Explorar posibilidades de movimiento en el espacio próximo
- ◆ Usar distintas energías

MATERIAL

- ◆ 1ª Música New age
- ◆ 2ª Música Rock progresivo

Los alumnos deben distribuirse por el salón, cada uno busca un espacio, en donde pueda moverse sin golpear o molestar a otros compañeros y seguir las indicaciones del profesor. Poner la 1ª música.

Los alumnos deben imaginar que están adentro de una burbuja, explorar las posibilidades de movimiento teniendo cuidado de no romper la burbuja; no se pueden desplazar. Crear diseños corporales ocupando los diferentes niveles: bajo, medio, alto. Las direcciones: derecha, izquierda, adelante, atrás.

La segunda parte del ejercicio se realizará con la 2ª música, y consiste en lo mismo que el anterior pero ahora los alumnos deben intentar romper la burbuja sin conseguirlo. Explorar las posibilidades de movimiento. Por supuesto que la energía cambia.



AROS

OBJETIVOS

- ◆ Diferenciar entre espacio general y espacio próximo
- ◆ Crear diseños corporales individuales y de conjunto en los dos tipos de espacios

MATERIAL

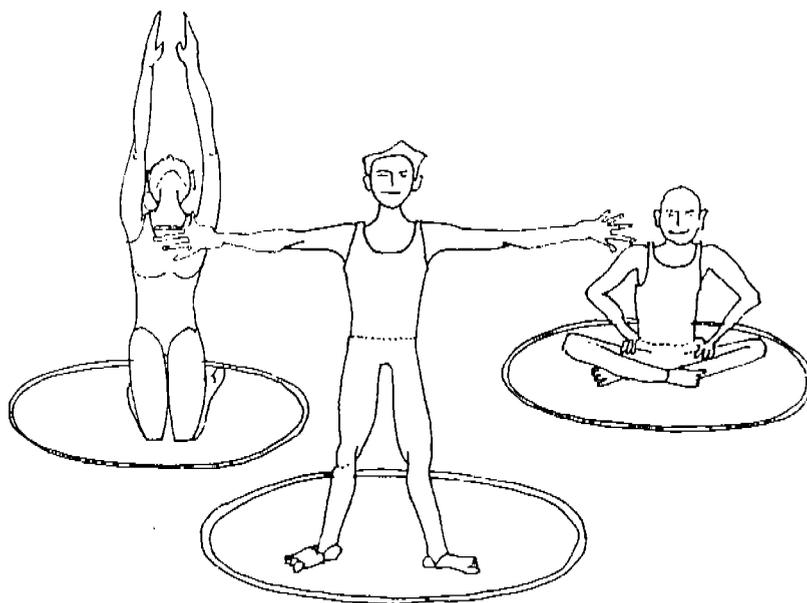
- ◆ Un aro para cada alumno
- ◆ Música

Cada alumno toma un aro y elige un lugar en el espacio. Comienza la música, el profesor da las indicaciones de: girar el aro con la cintura, con un pie, con las muñecas, saltos para entrar y salir; bailar adentro del aro buscando todas las posibilidades, crear diseños corporales individuales dentro del aro manejando niveles y con la conciencia de que se trabaja en el espacio próximo.

Tomando cada quien su aro, se desplazan por el salón: rodándolo, haciéndolo girar, sentados dentro del aro y arrastrándolo, un pie adentro y el otro afuera haciéndolo girar y desplazándose por todo el salón.

Todos los alumnos hacen un gran círculo tomados de los aros, giran hacia un lado, hacia el otro, caminan hacia fuera, hacia dentro, buscan otras posibilidades de movimiento sin soltarse, y todo con la música.

Realizar diseños corporales de conjunto en donde ocupen el espacio general y el aro, deben tener por lo menos un punto de contacto con otro compañero.



DISEÑOS EN EL ESPACIO

OBJETIVOS

- ◆ Descubrir los diseños en el espacio
- ◆ Dominar el sentido de la orientación espacial
- ◆ Distinguir distintas formas de desplazamiento

MATERIAL

- ◆ Música Tecno

Este ejercicio se puede realizar pintando las figuras con un gis o colocando cinta adhesiva en el piso. Los alumnos deben explorar de forma individual todas las figuras. Después recorrer con una pareja todas las figuras. En grupo acomodarse imitando sus formas. Memorizarlas.



Rectilínea



Curva



Diagonal



Espiral



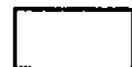
Zig-Zag



Círculo



Cuadrado



Rectángulo



Triángulo



Ondulada



Guarda griega



Arcos

8

Ocho

Al terminar, quitar las figuras del piso.

Distribuirse por el espacio. El profesor pone la música. Los alumnos deben de seguir las indicaciones del profesor:

- Moverse libremente por el espacio, de acuerdo con la música.
- Desplazarse ocupando el mayor espacio posible.
- Desplazarse ocupando el menor espacio posible
- Desplazarse de espaldas hacia el profesor
- Desplazarse de perfil hacia la puerta
- Desplazarse de frente hacia el pizarrón
- Desplazarse con la trayectoria (cualquier figura anterior)
- Combinar dos o más de los desplazamientos anteriores.

PAPEL

OBJETIVOS

- ◆ Sensibilizar a partir del material
- ◆ Componer diseños en el espacio

MATERIAL

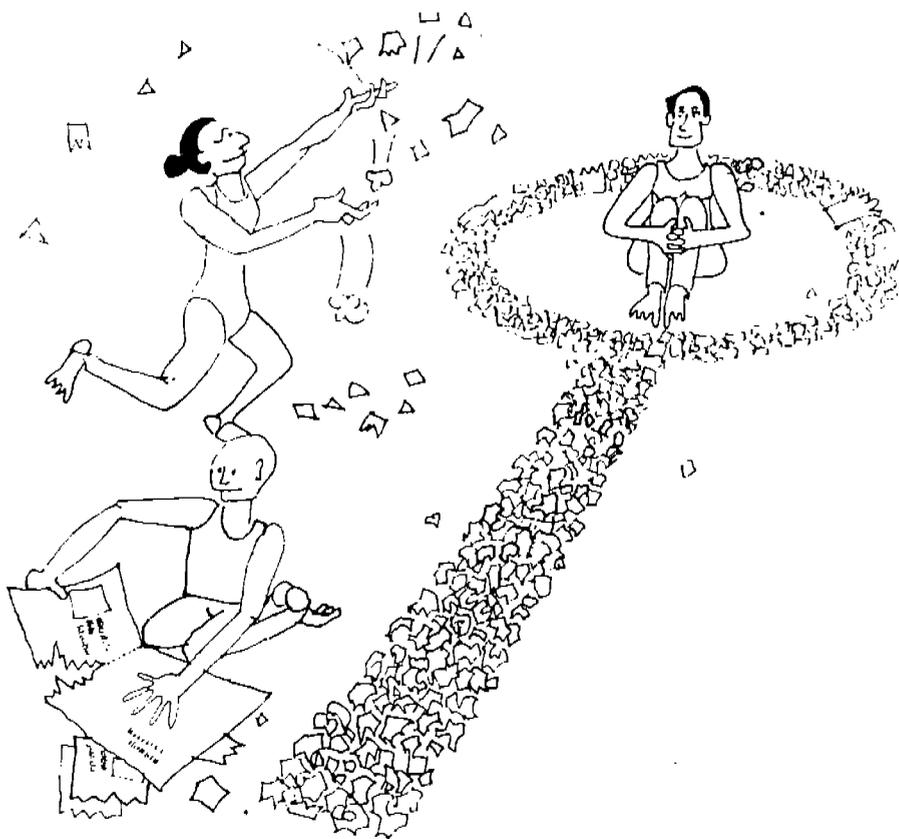
- ◆ Música alegre
- ◆ Cuatro pliegos de papel de china de distintos colores por alumno
- ◆ Bolsas grandes para la basura

Se reparte el papel a los alumnos y se pone la música.

Los alumnos deben de explorar el papel; que lo observen, lo toquen con las manos, con la cara, con los pies, que lo doblen, lo arruguen, lo escuchen y finalmente lo rompan. Se da el tiempo necesario para que rompan mucho papel en pequeños pedazos y con estos, llenen el piso del salón.

Después cada alumno construye su diseño en el espacio y pasa por él; cuando termine, desde su espacio observa el diseño construido por sus compañeros. A la orden del profesor salir del propio espacio, visitar y recorrer el diseño de los otros. Hacerlo varias veces para conocer los distintos diseños en el espacio.

Entre todos construir con el papel un diseño en el espacio en donde quepan todos, disfrutarlo. Recogen el papel y lo guardan en las bolsas. Hablar de la experiencia.



A GIRAR

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar los movimientos de rotación y traslación en el espacio
- ◆ Trabajar la energía

MATERIAL

- ◆ Música

Con la música, los alumnos deben distribuirse por todo el salón, cada uno debe ocupar su espacio y estar de pie, extender los brazos hacia los lados y girar sobre sí mismo (espacio próximo) al tiempo y con la energía que cada alumno decida. A la orden del profesor se realizan cambios de lugar, sin dejar de girar (espacio general). Hacerlo unas cuatro veces.

El profesor reducirá el espacio delimitándolo con un gis o con una cuerda, los alumnos deben hacer lo mismo que en el ejercicio anterior, teniendo cuidado de no golpearse.

Reducir el espacio varias veces hasta que los alumnos queden en un espacio mínimo, pegados, girando aunque los brazos ya no se encuentren extendidos.

Después se puede invertir el ejercicio, es decir, ahora ir ampliando el espacio hasta que otra vez el salón sea el espacio a ocupar.

Para un siguiente nivel se puede realizar el ejercicio con diseños corporales y diseños en el espacio.



“EL ESPACIO LO LLENA...”

OBJETIVOS

- ◆ Crear diseños corporales en un espacio determinado.

MATERIAL

- ◆ Música clásica

Se divide al grupo en 2 ó 3 equipos, todos deben hacer el ejercicio al mismo tiempo pero cada equipo dentro de su espacio, el cual estará delimitado por una cuerda.

Poner la música y dar las indicaciones.

El espacio lo llena:

- Un equipo de básquet
- Unos albañiles
- Un conjunto musical
- Un coro de iglesia
- Unas porristas, etc.

Al principio el espacio es llenado por diseños estáticos y después en movimiento. Repetir varias veces y alternar.

SILLAS

OBJETIVOS

- ◆ Descubrir el espacio de un objeto
- ◆ Dominar el espacio utilizando dimensiones y niveles.
- ◆ Crear coreografías a partir de un objeto.

MATERIAL

- ◆ Una silla por alumno
- ◆ Música de danzón

Cada alumno toma una silla y busca un espacio en el salón.

El profesor pone la música y pide a los alumnos que exploren su silla, que observen sus formas, su color, materiales, sientan su textura, la midan, la huelan, etc., Después deben sentarse de manera normal, a continuación deben buscar otras maneras inusuales de sentarse y de ocupar los espacios de la silla con todo su cuerpo.

Posteriormente deben bailar alrededor de la silla, utilizando las dimensiones y los niveles del espacio. Tomar la silla y bailar con ella por todo el salón, como si fuera su compañero de baile; cambio de silla con el compañero, seguir bailando. Combinar las opciones.

Se divide al grupo en dos equipos. Un equipo realizará una coreografía en donde cada quien tenga una silla. El otro equipo hará su coreografía en donde sólo exista una silla para todos. Los dos equipos deben utilizar el espacio como fue

propuesto en los ejercicios anteriores, uso de dimensiones y niveles. Utilizar la misma música.

Mostrar el resultado de su trabajo coreográfico al resto del grupo. Hablar del trabajo de los equipos.



TRIPULACIÓN

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar la imaginación
- ◆ Dominar el espacio
- ◆ Coordinar el movimiento en el espacio-mover el espacio

MATERIAL

- ◆ Música: sonidos del mar, gaviotas, olas, barco, etc.

En este ejercicio de imaginación, todos somos la tripulación de un barco, el profesor es el capitán. El capitán da la bienvenida a su tripulación, nombra y señala las distintas partes del barco:

- Proa-la parte de enfrente
- Popa-la parte de atrás
- Estribor-el lado derecho
- Babor-el izquierdo

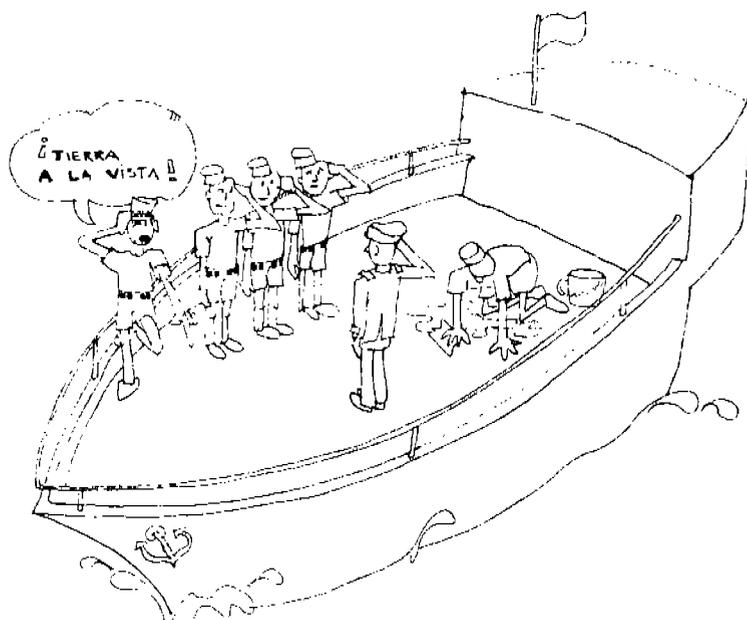
A la orden del capitán "tripulación a babor" todos deben correr hacia ese lado. Pero las órdenes también pueden ser:

- Pasar revista-quietos en el lugar y saludar
- Avión enemigo-todos al piso, cubriéndose del ataque
- Fregar la cubierta-trapear o en cuatro puntos limpiando
- Abandonar el barco-saltar del barco y nadar
- Tierra a la vista-sobre un pie y con la mano derecha sobre los ojos
- Tormenta-moverse junto con el barco (**mover el espacio**)

Poner la música.

Realizar el ejercicio.

Se pueden hacer variaciones, como: hacerlo caminando hacia atrás, de lado, en cámara lenta, etc.



ABRIR Y CERRAR

OBJETIVOS

- ◆ Explorar las dimensiones en el espacio y el diseño corporal
- ◆ Reflexionar ante las emociones que produce movimiento

MATERIAL

- ◆ Música tranquila

Se les pide a los alumnos se distribuyan por el salón, que a la orden de “abrir” adopten con todo su cuerpo una postura totalmente abierta, y a la orden de “cerrar” adopten una postura totalmente cerrada. Los movimientos son individuales y con la música.

Poner la música, dar la orden de “cerrar”, tiempo suficiente para que realicen los movimientos y la mantengan. Dar la orden de “abrir” (seguir las indicaciones anteriores). Después de repetir algunas veces, hacer que los alumnos reflexionen mientras lo hacen, a que “me cierro”, a que “me abro” y que emoción me produce, (me cierro a la felicidad, al trabajo, a las nuevas experiencias; me abro a los amigos, al calor, etc.).

Por parejas hacer lo mismo, pero ahora uno cierra mientras que el otro abre, las órdenes del profesor serán “cambio”, los alumnos en pareja deben de tener entre ellos un punto de contacto. Reflexionando.

En equipos de cuatro lo mismo, dos personas abren, dos cierran. Así sucesivamente va aumentando el número de integrantes del equipo, la mitad abre y la otra mitad cierra.

Para finalizar, los equipos pasan al frente de sus compañeros a mostrar su trabajo, el resto del grupo observa.

Comentar lo observado, lo sentido, lo reflexionado y lo que puedo retomar para el trabajo actoral.

CREACIÓN DE ESPACIOS

OBJETIVOS

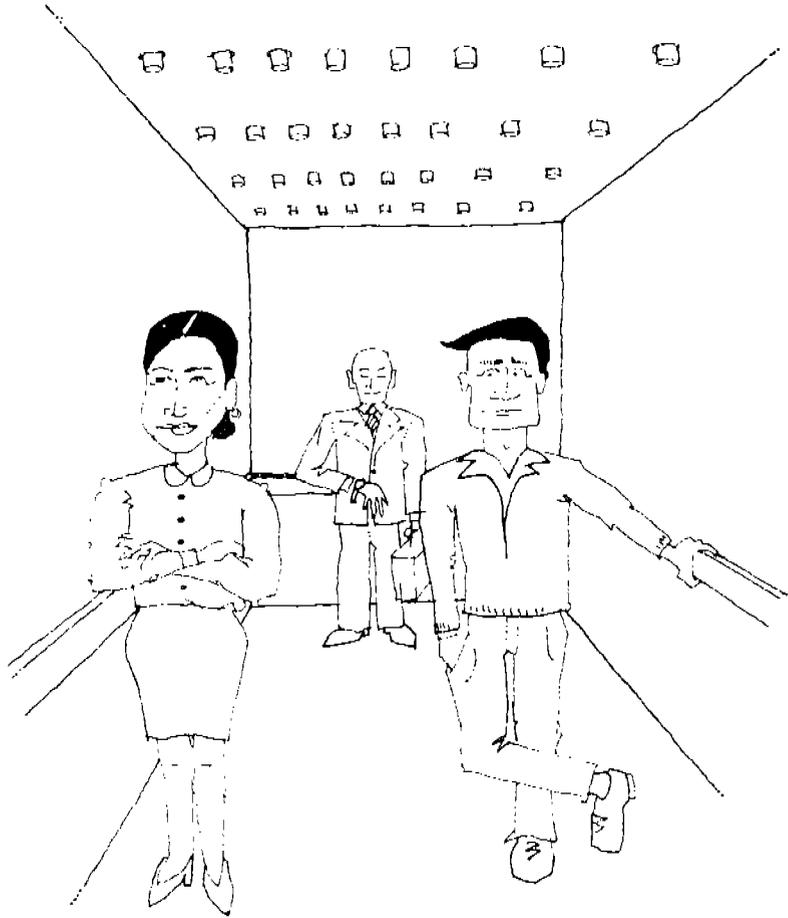
- ◆ Desarrollar la imaginación y la creatividad
- ◆ Crear espacios imaginarios
- ◆ Favorecer el juego dramático

Dividir al grupo en equipos, cada equipo realizará una improvisación de algún espacio ante sus compañeros.

El profesor da a cada equipo una tarjeta, la cual tiene escrito un espacio (elevador, playa, autobús, discoteca, estadio, iglesia, etc.)

El equipo se pone de acuerdo en cómo hacer su improvisación, sin que los otros equipos sepan de qué espacio se trata.

Cada equipo realiza su improvisación, al final el resto del grupo adivina qué espacio crearon y porqué. Hablar sobre la experiencia.



TIEMPO-RITMO

El movimiento toma forma en el espacio y se desarrolla en el tiempo. El tiempo se manifiesta en el ritmo y determina la secuencia según la cual cada movimiento se desarrolla.

La actividad rítmica es una característica de la naturaleza, el día, la noche, las estaciones, el mar... a la cadencia de los periodos que se suceden denominamos ritmo. En el hombre encontramos el ritmo cardiaco y el respiratorio entre otros.

El ritmo es uno de los factores que determinan o describen una acción corporal porque el ritmo no sólo se escucha, sino que además se ve y se siente; por eso en el trabajo corporal del actor es muy importante que se conozcan, practiquen y dominen los elementos fundamentales del tiempo:

- Pulso: Intervalos regulares y continuos sin que exista ninguno que destaque sobre los otros.
- Acento: Énfasis de la energía para destacar algún elemento. En el movimiento el acento se puede manifestar con un salto, un cambio de dirección, un aumento de energía, etc.

- Ritmo: Organiza el tiempo ocupándose de la duración de los sonidos y los silencios; del movimiento y del no movimiento.

- Tempo: Se refiere a la velocidad, rapidez o lentitud de una pieza musical:
 - Lento–movimiento tranquilo, sin prisa, calmado, llamado *adagio*.

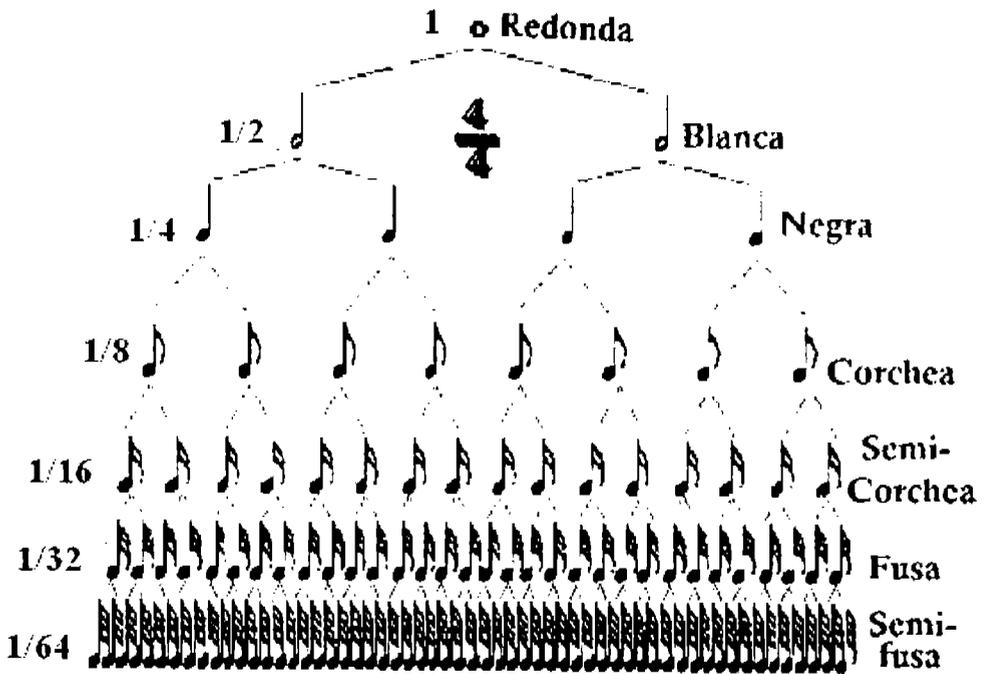
 - Normal–movimiento a velocidad común; como caminando, llamado *andante*.

 - Rápido–movimiento veloz, con prisa, precipitado, *allegro* (alegre aprisa); *presto* (muy aprisa).

 - Acelerado–movimiento que comienza lentamente y progresivamente aumenta la velocidad hasta llegar a rápido.

 - Retardado– Lo contrario de lo acelerado.

Tablanotas



EL RITMO PROPIO

OBJETIVOS

- ◆ Reflexionar sobre los ritmos en la naturaleza
- ◆ Distinguir los ritmos individuales

Hablar con los alumnos para llevarlos a la reflexión de que todo lo que forma parte de la naturaleza tiene su ritmo: las estaciones, el día, la noche, el mar, la luna, las flores, la respiración, el pulso, cada animal y cada ser humano.

Los alumnos deben acostarse en el piso y cerrar los ojos. El profesor les pedirá que hagan consciente su respiración y que busquen su ritmo. Igual con el pulso. Dar el tiempo necesario para cada uno.

Se deben poner de pie, pero cada quien lo debe hacer a su tiempo, no forzarlo.

Abrir los ojos y caminar por el salón buscando cada quien su ritmo para respirar, caminar, parpadear, voltear; no dejarse influenciar por el ritmo de los compañeros, concentrarse en uno mismo. Si es necesario hacer pausas y quedarse quietos, es importante la pausa. Cada quien debe encontrar su ritmo.

Después de que cada alumno tiene claro sus ritmos, los compara con los de otros compañeros. Hablar de la experiencia en grupo.

MARCANDO EL RITMO

OBJETIVOS

- ◆ Experimentar con distintos ritmos
- ◆ Coordinar ritmo y movimiento

MATERIAL

- ◆ Música de distintos géneros

Los alumnos buscan un lugar en el salón y permanecen de pie. Al escuchar la música deben concentrarse en el sonido marcado por la percusión, dar tiempo suficiente para esto.

Acompañar el sonido que marca la percusión con palmadas. Cuando todo el grupo lo ha conseguido, seguir el ritmo con los pies sin desplazarse de su lugar.

Una vez logrado, se sigue marcando el ritmo con los pies pero desplazándose por el salón.

Marcar 8 golpes con los pies desplazándose y 8 con las palmas sin desplazarse. Varias veces.

Marcar 4 golpes con los pies desplazándose, 4 con las palmas sin desplazarse, 4 con los pies y las manos desplazándose. Repetir.

Marcar 8 golpes con los pies desplazándose, 4 con las palmas sin desplazarse, 8 con los pies y las manos desplazándose y 4 con la cabeza sin desplazarse. Repetir varias veces.

Marcar 8 golpes con los pies desplazándose, 4 con las palmas sin desplazarse, 8 con los pies y las manos desplazándose, 4 con la cabeza sin desplazarse y 8 marcando el ritmo con las caderas desplazándose (los pies arrastran). Repetir varias veces.

Combinar los ejercicios anteriores. Hacerlo a distintos tempos y con distintas energías. Dividir en equipos, unos empiezan los otros contestan. Con distintos géneros musicales.



CANCIÓN

OBJETIVOS

- ◆ Identificar los esquemas rítmicos
- ◆ Favorecer el contacto con la música popular
- ◆ Integrar sentimientos

MATERIAL

- ◆ Una silla para cada integrante del grupo.

El grupo sentado en sillas haciendo un círculo, para que todos se vean.

Al mismo tiempo cantarán una canción popular (conocida por todos), después de cada frase se deben dar dos palmadas. Por ejemplo:

- Martinillo (tan tan)
- Martinillo (tan tan)
- Donde estás (tan tan)
- Donde estás (tan tan)
- Toca la campana (tan tan)
- Toca la campana (tan tan)
- Din don dan (tan tan)
- Din don dan (tan tan)

Todos deben de ir al mismo tiempo. Hacerlo lentamente y repetir varias veces hasta dominarlo.

Las variaciones son:

- Hacerlo cada vez más rápido.

- Dividir al grupo. La mitad dice la primera parte, la segunda contesta.
- En lugar de dar palmadas se marca el ritmo con los pies.
- Realizarlo combinando pies y manos.
- Cantar con distintos sentimientos (alegre, triste, con temor, sensual, agresivo, etc.).
- Hacerlo en distintos géneros: rock, reggae, cumbia, rap, etc.

Se puede usar otra canción como "Las Mañanitas", "El Rey", "Los tres Cochinitos"...



CÍRCULO RÍTMICO

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar el oído
- ◆ Seguir el ritmo
- ◆ Coordinar ritmo y movimiento
- ◆ Fortalecer el cuerpo.

MATERIAL

- ◆ Instrumento de percusión

El profesor marca con el instrumento un ritmo, los alumnos forman un gran círculo y caminan hacia una misma dirección, marcan cada golpe con un paso.

El profesor va aumentando poco a poco la velocidad, los alumnos siempre siguen el ritmo con sus pasos.

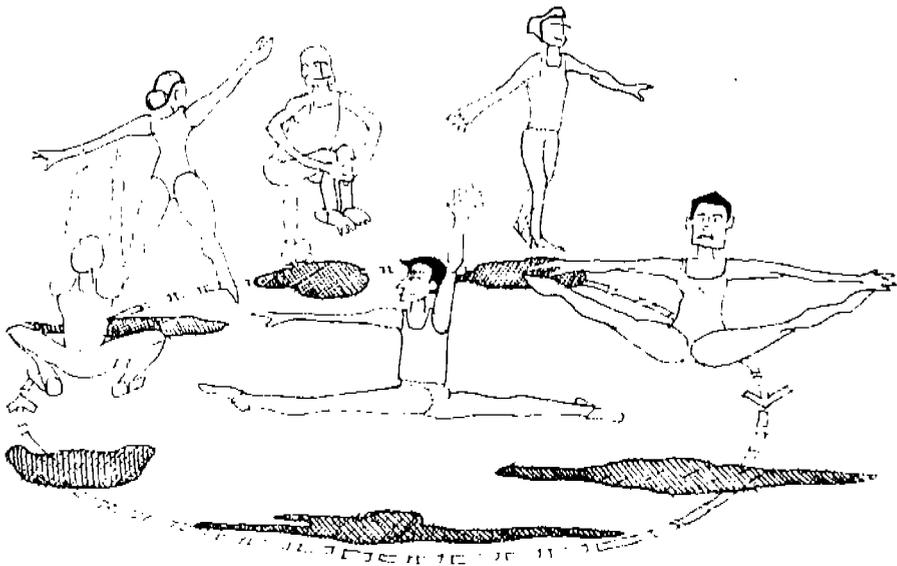
Se debe tocar tan rápido hasta que lleguen a correr, ocupar todas las gamas del tempo. Ir de la cámara lenta a correr y viceversa varias veces. Seguir con este ejercicio y aumentar las siguientes órdenes, las cuales se deben ejecutar hasta que el profesor lo indique:

Caminado normal

- Sobre metatarsos
- Doblando un poco las rodillas
- De lado
- De espaldas
- Media vuelta
- Vuelta entera

- Media vuelta por la derecha
- Media vuelta por la izquierda
- Vuelta entera por la derecha
- Vuelta entera por la izquierda
- Acostados en el piso
- Arriba
- Saltos

Combinar todas las órdenes, jugar con el valor de las notas (blancas, negras, redondas, corchea, semicorchea, fusa, semifusa) lo cual nos dará distintas energías. Véase tablanotas.



CUERDA

OBJETIVOS

- ◆ Distinguir ritmo y tempo
- ◆ Realizar cambios de ritmo
- ◆ Desarrollar la imaginación

MATERIAL

- ◆ Cuerda

Iniciar como el ejercicio de “saltos” (capítulo de pies y piernas). Hacer conciencia en los alumnos que lo importante ahora es el ritmo.

No se debe hablar durante el ejercicio, ni hacer algún otro ruido, sólo se debe de escuchar el golpeteo de la cuerda con el piso y los saltos que se realizan.

Cada alumno puede hacer sus saltos a un ritmo distinto, también combinar los distintos tempos.

Cuando se domine el ejercicio, quitar la cuerda y hacerlo exactamente igual, con la cuerda imaginaria.

Se puede realizar también con cuerdas individuales.



PELOTAS

OBJETIVOS

- ◆ Identificar el tempo que marca la música
- ◆ Coordinar movimiento – ritmo – espacio

MATERIAL

- ◆ Una pelota por alumno
- ◆ Música: adagio, allegro

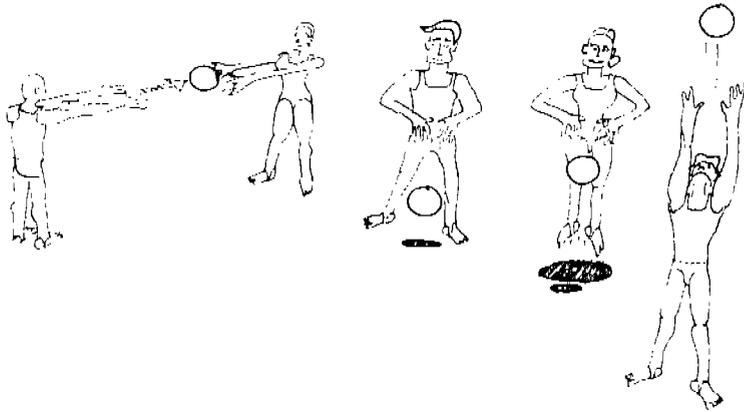
Cada alumno toma una pelota y busca un lugar en el salón. El profesor pone la música de adagio, pide a los alumnos que de pie y sin moverse de su lugar, boten la pelota con las dos manos al ritmo de la música y sientan el tempo. Dar tiempo suficiente para que lo dominen.

Cambiar la música a la de allegro, hacer notar la diferencia de tempo. Continuar botando la pelota (siempre al ritmo que marca la música) y desplazándose por el salón, estar atentos de no chocar o golpear a los compañeros. Botar la pelota marcando notas blancas, negras, redondas, etc. Véase tablanotas.

Seguir como el ejercicio anterior pero sólo se bota con una mano, después con la otra mano, cambiar de una a otra. Cada 8 rebotes hacer un salto; cuando el profesor quite la música, la pelota se lanza al aire o se le pasa a un compañero.

Repetir algunas veces cada variación, combinarlas y no olvidar que siempre es al ritmo que nos marca la música.

Este ejercicio también sirve para trabajar "espacio".



"A BAILAR"

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar el oído musical
- ◆ Valorar la importancia del silencio
- ◆ Buscar el pulso y acento a cada pieza musical
- ◆ Marcar el ritmo con distintas partes del cuerpo

MATERIAL

- ◆ Música variada (norteña, cumbia, cha-cha-cha, etc.)

Los alumnos se distribuyen por el salón, buscando un espacio, cada uno hace un **diseño corporal** en cualquier nivel y espera a que inicie la música.

Cuando emplece la música deberán bailar libremente de manera individual. Después deben de marcar notoriamente el pulso con alguna parte de su cuerpo; pueden desplazarse y ocupar niveles. Cuando lo dominen cambiar a marcar el ritmo con otra parte de su cuerpo. Posteriormente deben marcar los acentos de la pieza musical, lo pueden manifestar con un salto o cambio de dirección.

El profesor interrumpirá la música, los alumnos al no escucharla quedarán congelados valorando la importancia del silencio y controlando su cuerpo, no pueden moverse hasta que escuchen la música. Si hay música ballan, si no la hay están congelados. Pierde y sale del juego el que se mueve o el que no marca el ritmo notoriamente con alguna parte de su cuerpo. Seguir el baile hasta que quede un "ganador".

Utilizar música de distinto tipo, con varios ritmos y tempos. Sorprender a los alumnos para que se adapten a la diversidad. Después se puede bailar en parejas, congelar igual. Este ejercicio también sirve para “cuerpo humano”.



CREACIÓN DEL PERSONAJE

La caracterización externa del personaje transmite a los espectadores la concepción interna de éste. El cuerpo del hombre expresa lo que hay por dentro; lo que siente y piensa puede leerse en la expresión de su cuerpo; el estilo, porte, ritmo y energía que utilice al moverse, también revelan la actitud de una persona hacia la vida. Las emociones son movimientos dentro del cuerpo, que tarde o temprano se traducen en alguna acción corporal hacia el exterior. Es por eso que sin una forma externa, el interior del personaje no llegará al público.

Sumergirse en un personaje es experimentar la vida de otra persona sin perder el sentido de ser uno mismo, el actor *encarna* otra personalidad; no se aleja de sus emociones y sentimientos, se acerca más a ellos. El personaje emana de la naturaleza del actor, se muestra como un ente distinto mediante el cual puede desnudar su alma. Para realizar la construcción del personaje, el actor debe utilizar su instrumento: el cuerpo; su forma de andar, de moverse, sus actitudes y gestos, mediante el diseño de una **armadura corporal**. Esto no significa que se adquieran nuevas tensiones, sólo asumirá la *armadura* del personaje -habiendo disminuido previamente la suya- de manera relajada y respirada, convirtiéndola así en un **diseño corporal**.

Al construir su personaje, el actor debe tener cuidado de no caer en clichés generalizados que representan a personajes tomados de la vida real, pero que no contienen la esencia de un personaje. No sólo basta apoyarse en las generalidades, sino en personajes estudiados, observados, que tienen nombre; apropiándose del rasgo distintivo del mismo, que define actitudes y cualidades que no se repiten en ninguna otra persona.

Como diría Stanislavski, la caracterización física del personaje puede crearse intuitivamente una vez que se han establecido los valores internos adecuados, o también por medios puramente técnicos externos, desarrollados a partir de la observación de uno mismo y de los demás; del estudio de la anatomía, tomándola de la vida real o imaginaria, extrayéndola de pinturas, fotografías, la historia, y/o la literatura. Pero siempre dependiendo de los factores proporcionados por las *circunstancias dadas*, del *rasgo distintivo*, del *sí mágico* y del argumento de la obra de teatro.

A PARTIR DE UN OBJETO

OBJETIVOS

- ◆ Desarrollar la *senso*percepción
- ◆ Crear un personaje a partir de un objeto

MATERIAL

- ◆ Objetos varios

Los alumnos se distribuyen por el espacio, se sientan en el piso y cierran los ojos.

El profesor deja junto a cada uno de ellos un objeto: un sombrero, un rebozo, unos guantes, una peluca, etc.

A la orden del profesor los alumnos deben tocar el objeto, tratar de saber de qué se trata, sentir sus formas, su textura; conocer su olor, su medida, imaginar sus colores. Dar el tiempo suficiente para que los alumnos exploren su objeto.

Cuando el profesor lo decida, los alumnos abren los ojos y comparan lo que imaginaron con el objeto real. Después deben de imaginar qué personaje tendría ese objeto y porqué. Dar tiempo suficiente para que los alumnos creen el personaje.

Todos los alumnos realizan una improvisación, en donde muestren su personaje con el objeto.

Posteriormente se forman equipos para hacer escenas en donde intervengan los personajes creados con sus objetos. Cada equipo presenta su trabajo al resto del grupo.

Hablar sobre el trabajo realizado.



FOTOGRAFÍAS

OBJETIVOS

- ◆ Ejercitar la improvisación por equipos
- ◆ Crear un personaje y mantenerlo

Se divide al grupo en equipos. Cada equipo deberá elegir un evento (boda, concurso de belleza, fiesta de quinceañera, graduación, etc.) el cual deberá presentar en cinco fotografías, por ejemplo: "La boda"

1ª Foto: Los novios en la iglesia, el sacerdote dando la bendición, las madres lloran, los padrinos felices.

2ª Foto: A la salida de la misma todos avientan arroz a los novios, ellos se cubren.

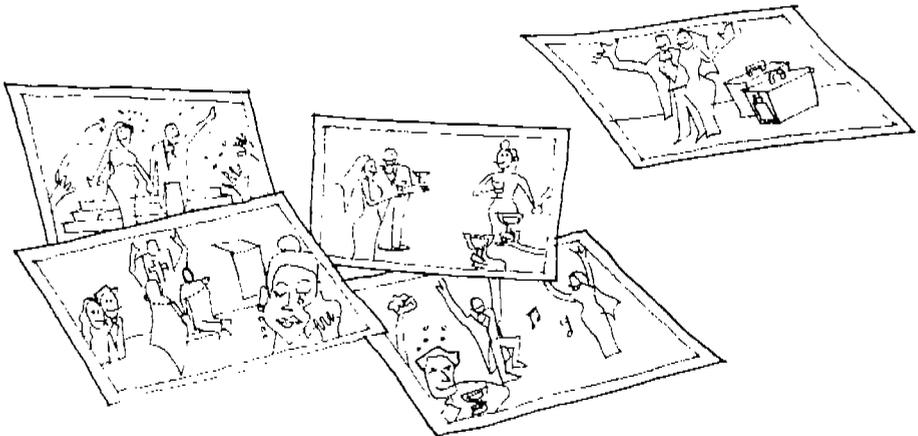
3ª Foto: Brindis en el salón de fiesta.

4ª Foto: En la fiesta unos bailan, otros ya "pasados de copas"

5ª Foto: Los novios se van a la "luna de miel" todos los despiden.

Cada alumno debe representar al mismo personaje en todas las fotos. No se puede hablar, pues son fotos.

Los equipos pasan a mostrar sus fotos. Cuando terminan lo deben hacer otra vez, pero ahora los fotos en desorden según el profesor lo pida. Deben estar exactamente igual que la primera vez que lo hicieron.



PERSONAJE ARMADO

OBJETIVOS

- ◆ Aplicar conocimientos anteriores
- ◆ Crear personajes
- ◆ Ejercitar la improvisación

MATERIAL

Salón con espejos

Parados frente al espejo los alumnos deben “crearse una máscara” con su propia cara; explorando y eligiendo frente, ojos, cejas, mejillas, boca, etc., dejar tiempo suficiente para que prueben varias opciones.

Cuando tengan su máscara deben elegir un torso que le corresponda, la espalda puede ser pequeña, arqueada, de lado, con joroba, etc., en consecuencia unos brazos y manos tal vez muy relajados, uno más corto, mano tensa, etc.

Para ese rostro, ese torso y brazos, ahora unas piernas y pies adecuados; pueden ser hacia dentro, hacia fuera, cortos, tiesos, sobre arcos internos, una pierna más larga, etc.

Observarse de cuerpo completo, tomar conciencia de la postura, el gesto, diseño corporal y memorizarlo. Preguntarse ¿quién es éste personaje? ¿por qué es así?.

Dejamos el espejo y ahora los alumnos caminan por todo el salón, sintiendo el movimiento del personaje, ¿cómo camina?

buscarle su ritmo. Intercambiar saludos con otros personajes, ¿cómo es su voz?

Descansar. Escribir en una hoja las respuestas a las preguntas anteriores, el nombre del personaje, su historia.

Asumir nuevamente al personaje y presentarse ante sus compañeros.

Realizar una improvisación en donde se encuentren todos los personajes creados.



DISFRAZ DE PAPEL

OBJETIVOS

- ◆ Improvisar monólogo
- ◆ Dramatizar en equipos

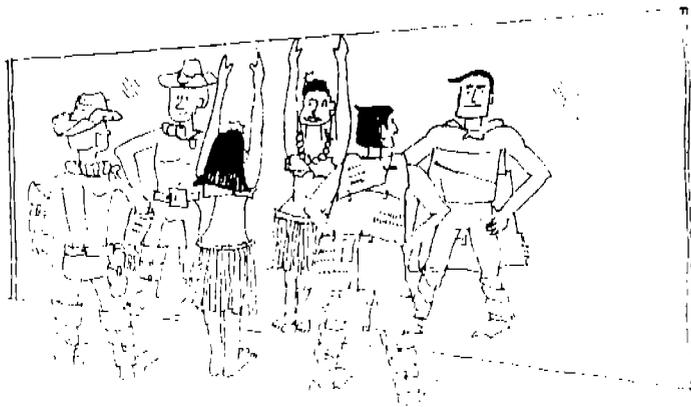
MATERIAL

- ◆ Muchos pliegos de papel de varios colores
- ◆ Varias tijeras
- ◆ Cinta adhesiva
- ◆ Engrapadora

Se les pide a los alumnos que piensen en un personaje y confeccionen su disfraz, con el material que ha sido colocado en el centro del salón. Dar el tiempo suficiente para la elaboración.

Cuando todos tienen el disfraz puesto, pasan uno por uno a improvisar un monólogo en relación con su personaje.

Formar dos equipos y dar tiempo para que preparen una pequeña escena con los personajes creados. Recordarles que su trabajo debe contener principio, desarrollo y final. Un equipo representa la escena para el otro.



POEMA

OBJETIVOS

- ◆ Crear personaje a partir de un poema
- ◆ Realizar diseños corporales y cadenas de movimiento
- ◆ Coordinar el decir con el hacer

Previamente a la clase, los alumnos deben aprender individualmente un poema que sea de su agrado.

Ya en clase cada alumno debe pensar en el personaje que diría ese poema.

Pensando en el personaje, hacer un **diseño corporal** que lo represente. Cuando todos han terminado realizarán a partir de ese diseño corporal una **cadena de movimiento** que muestre alguna acción del personaje.

Asociar y coordinar el poema con el movimiento.

Después se guiará al grupo para que integren a su trabajo la emoción o sentimiento.

Cada alumno presenta su trabajo al resto del grupo. Comentar los trabajos.

SITUACIÓN AFECTIVA

OBJETIVOS

- ◆ Crear situaciones afectivas
- ◆ Trabajar energía

MATERIAL

- ◆ Música (si los equipos lo piden)

Se forman dos o tres equipos, cada uno de éstos idea una situación afectiva, como puede ser una fiesta, un velorio, una pelea, un accidente, etc., los personajes deben estar bien definidos. Puede realizarse con música si el equipo lo requiere. Un equipo actúa para los otros.

- Hacer la representación de manera normal.
- Después en cámara lenta.
- Por último en cámara rápida.



ESCENAS

OBJETIVOS

- ◆ Interpretar personajes de una escena determinada

MATERIAL

- ◆ Escenas de obras de teatro

Formar equipos y repartir las escenas. Cada equipo busca un espacio en donde pueda realizar la lectura sin molestar a los otros.

Dejar que cada equipo realice su interpretación y repartición de personajes.

Los ensayos se podrán realizar en clases posteriores; pueden utilizar vestuario, utilería y música si lo desean. Durante los ensayos el profesor deberá asesorarlos y recordarles que apliquen todo lo aprendido para la construcción del personaje.

El día de la presentación se hablará del trabajo realizado, comentando errores y aciertos.



OBSERVANDO PERSONAS

OBJETIVOS.

- ◆ Desarrollar la observación
- ◆ Ejercitar la improvisación

MATERIAL

- ◆ Hojas de papel en blanco
- ◆ Cámara de video (opcional)

El profesor dejará como tarea a los alumnos observar a personas en: la calle, el mercado, el hospital, la escuela, el deportivo, etc., debe de ser alguien que les llame la atención y deben de estudiar sus poses y ademanes, su andar, sus gestos, su postura y movimientos.

En otra clase y ya con la tarea, cada alumno abordará corporalmente al personaje observado y lo mostrará al grupo.

Cuando todos han pasado, el profesor formula preguntas a los alumnos sobre sus personajes: ¿Cómo se llama? ¿Cuántos años tiene? ¿Qué actividad realiza? ¿Porqué se mueve así? ¿Que familia tiene?; en fin, preguntas que vayan haciendo que cada personaje sea un individuo, con una historia y personalidad definida, evitando así que los alumnos creen clichés generalizados.

Se reparten hojas en blanco para que cada alumno escriba todo lo referente a su personaje (claro que esto puede ser inventado), lo cual le ayudará a definir y crear un personaje real.

Posteriormente se realizarán improvisaciones de varios o todos los personajes creados. Estas improvisaciones se pueden “pulsar” para finalmente tener escenas que se pueden filmar o presentar al público y que con sus comentarios enriquezcan el trabajo del grupo.



A PARTIR DE PINTURAS Y FOTOGRAFÍAS

OBJETIVOS

- ◆ Crear personajes a partir de obras de arte plásticas

MATERIAL

- ◆ Pinturas y fotografías

El profesor reparte el material, una foto o pintura para cada alumno. Ellos deberán observar al personaje que se encuentra en ésta e imaginar quién es, qué hace ahí, cómo y porqué llegó a este momento (imagen), qué estado de ánimo, sentimiento o emoción tiene y porqué.

Debe de crear la historia de ese personaje en base a su postura, gesto, vestimenta, entorno, colores, etc. Cada alumno realizará la presentación de su trabajo frente al resto del grupo; la escena debe tener presentación-conflicto-desenlace y debe concluir en la imagen de la fotografía o pintura.

Para una siguiente etapa el ejercicio será con pinturas o fotografías en donde se encuentren varios personajes. Entonces las escenas se realizan por equipos, no se debe olvidar que las imágenes de las obras plásticas son el final de la escena. El trabajo se debe "pulir" en varias clases para realizar una creación profunda, desde adentro, y no un personaje superficial. La presentación puede ser ante el público y con el vestuario y escenografía necesarios.

* Anexo algunas fotografías y pinturas sugeridas.







CONCLUSIONES

En la presente tesis, me he concentrado en la expresión corporal dirigida a los futuros actores. Expuse la definición, importancia, desarrollo de los elementos de la expresión corporal; así como los ejercicios que considero adecuados para los estudiantes de actuación.

El trabajo quedó organizado en diez capítulos, con ochenta ejercicios, cuarenta fotografías, sesenta dibujos y cuatro esquemas; que fueron realizados especialmente para la presente propuesta.

Primeramente abordé la definición e importancia de la expresión corporal. Las distintas etapas de desarrollo del lenguaje corporal: preverbal, paraverbal y extraverbal.

Nombré los elementos básicos de la expresión corporal: cuerpo, energía, espacio y tiempo-ritmo, para desarrollarlos en los capítulos posteriores.

El capítulo dedicado al elemento de energía, contiene consideraciones en cuanto a la importancia y la correcta utilización de la energía por parte del actor. Lo que me llevó a las dos fuentes de energía que tenemos los seres humanos, la

alimentación y la respiración. Por lo que proporcioné información para una dieta adecuada así como ejercicios de respiración-relajación eficaces para los estudiantes.

Los siguientes cinco capítulos estuvieron dedicados al cuerpo humano. Proporcioné esquemas, se enumeraron acciones, movimientos y se analizaron posturas de cada sección corporal:

- Pies y piernas
- Torso
- Brazos y manos
- Cabeza y cuello

De cada una de las secciones quedaron detallados diversos ejercicios que proporcionan al practicante un óptimo trabajo de su cuerpo.

El elemento del espacio se abordó en otro capítulo, en donde se describen ejercicios para que el alumno descubra, distinga, explore y domine; los tipos, las dimensiones, los niveles, las direcciones y los diseños en el espacio.

En el capítulo dedicado al tiempo-ritmo, están los ejercicios que proporcionan al estudiante un contacto conciente con el pulso, el acento, el ritmo y los tempos. Así podrá

encontrar su ritmo propio, experimentará con otros ritmos y coordinará el movimiento con el ritmo.

El ultimo capítulo es el de la creación del personaje, aquí es en donde se pondrá en práctica los conocimientos de los capítulos anteriores, el alumno será capaz de abordar corporalmente a distintos personajes de manera mas conciente y expresiva.

Los ejercicios propuestos en la tesis tienen un carácter lúdico porque esto desarrolla la imaginación y la creatividad del estudiante, conduciéndolo así a la creación artística. Se resaltó también la importancia de la integración de cuerpo, mente, emociones y creatividad en todos los ejercicios que componen la tesis.

Ya que existe poco material didáctico con estas características, estoy segura que será de gran utilidad para estudiantes y profesores de teatro que desean iniciar un trabajo corporal correcto.

Siguiendo las sugerencias del presente texto, el estudiante logrará conocer, mantener y desarrollar su cuerpo; así tendrá una herramienta capaz de abordar cualquier tipo de personaje e imprimir en los movimientos una dimensión creativa, expresiva y comunicativa que exceda los límites de la cotidianidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Akoschky J. y Co., *Artes y escuela*, Paidós, Buenos Aires, 1998.
- Alexander, M., *La técnica Alexander*, Paidós, Barcelona, 1995.
- Arteaga, M. y Co., *Desarrollo de la expresividad corporal*, INDE, Barcelona, 1997.
- *Atlas visual del cuerpo humano*, Diana, México, 1993
- Aubert, C., *El arte mímico*, Escenología, México, 1997.
- Barba, E., *La canoa de papel*, Escenología, México, 1992.
- Barbotin, E., *El lenguaje del cuerpo*, Eunsa, Pamplona, 1977.
- Bernard, M., *L' expressivité du corps, recherché sur les fondamentés de la thé tralté*, Delarge, Paris, 1986.
- Birkenbihl, V., *Las señales del cuerpo y lo que significan*, Mensajero, Bilbao, 1983.
- Blom, B., *Taxonomía. Objetivos de la educación*, Ateneo, Buenos Aires,
- Brook, P., *El espacio vacío*, Península, Barcelona, 1986.
- Calvo, M., *La Educación por el arte*, Paidós, Buenos Aires, 1991.
- Cardona, P., *La percepción del espectador*, CONACULTA-INBA, México, 1993.
- Castaneda, C., *Pases mágicos*, Atlántida, Madrid, 1998.

- Ceballos, E., *Las técnicas de actuación en México*, Gob. del Edo. de Hidalgo-DIF, Grupo Editorial Gaceta, México, 1993.
- Dallal, A., *Cómo acercarse a la danza*, CNCA-PyV, México, 1986.
- Darwin, C., *La expresión de las emociones*, Alianza, México, 1988.
- Feldenkrais, M., *Autoconciencia por el movimiento*, Paidós, Buenos Aires, 1980.
- Garther, P., *Museo de Orsay*, Konemann, Colonia, 2000.
- Grotowski, J., *Hacia un teatro pobre*, Siglo XXI, México, 1970.
- Harf, R. y Co., "La Expresión corporal va a la escuela", en *Artes y Escuela*, Buenos Aires, Paidós, 1998
- Humphrey, D., *La composición en la danza*, UNAM, México, 1981.
- Knapp, M., *La Comunicación no verbal*, Paidós, Buenos Aires 1997
- Kiew, W., *El arte del Chi-Kung*, Urano, Barcelona, 1996.
- Krase A., *Atget's Paris*, Taschen, Colonia, 2001.
- Laban, R., *El dominio del movimiento*, Fundamentos.
- Laban, R., "La Danza según grupos de edad" en *La danza en la escuela* SEP-PACAEP, México, 1994.
- Lowell, R., *Expresión corporal y danza; juegos y proyectos para la exploración del movimiento*, SEP-CONACULTA, PACAEP, México, 1997.

- Lowen, A. y Lowen, L., *Ejercicios de bioenergética*, Sirio, Barcelona, 1989.
- Lowen, A., *Bioenergética*, Diana, México, 1978.
- Moreno, J. y Co., *Tamayo*, Fundación Olga y Rufino Tamayo, México, 1999.
- Motos, T., *"Iniciación a la expresión corporal"*, Humanitas, Barcelona, 1983.
- Pujade-Renau, C., *Expresión corporelle. Langage du silence*, Les éditions ESF, Paris, 1975.
- Ruiz, M. y Contreras, A., *Glosario de términos del arte teatral*, Trillas, México, 1979.
- Ruy Sánchez, A. y Co. *La Tehuana*, Artes de México, México, 2000.
- Salom, G., *Expresión corporal y creatividad*, Angeles editores, México, 1991.
- Sánchez, A., *Filosofía de la praxts*, Grijalbo, México, 1967.
- Sefchovich, G. y Walsburd, G., *Expresión corporal y creatividad*, Trillas, México, 1992.
- Stanislavski, C., *El arte del actor*, Escenología, México, 1998.
- Stanislavski, C., *El trabajo del actor sobre sí mismo*, Quetzal, Buenos Aires, 1986.
- Stanislavski, C., *Ética y disciplina*, Escenología, México, 1994.
- Stanislavski, C., *La construcción del personaje*, Alianza, Madrid, 1975.

- Stoke, P., *Expresión corporal, arte, salud y educación*, Humanitas, Buenos Aires, 1972.
- Tudor, J., *La creatividad y el educador*, Narcea, Madrid, 1973.
- Vila, T., *Parolas de corps*, Editions du chene, Paris, 1998.
- Woong K., *El Arte del Ki Kung*, Urano, Barcelona, 1996.
- Zy, N., *El arte de respirar*, Arkano Books, Madrid, 1998.