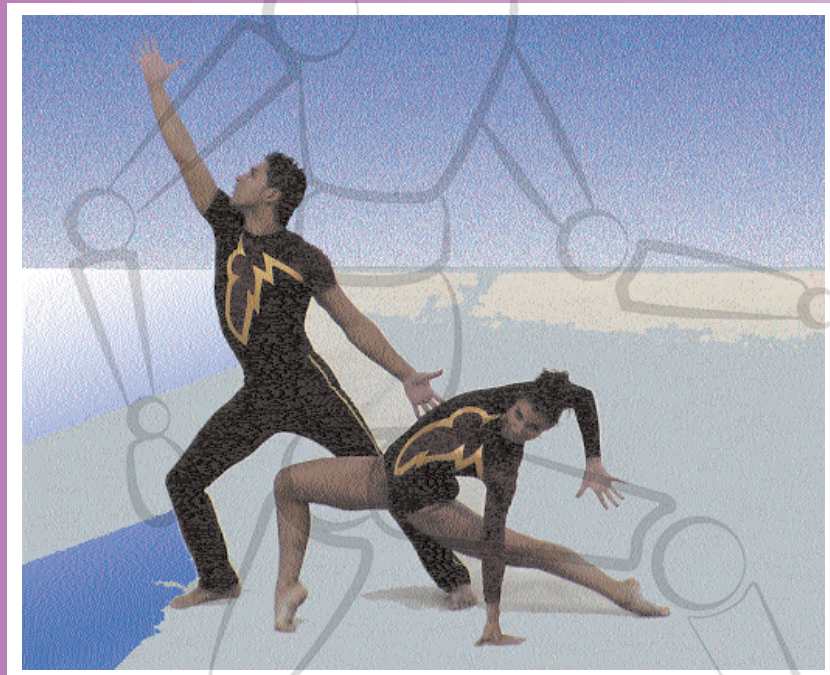


# 18 EXPRESSIÓ CORPORAL



## \* IDEES PRÈVIES

- El llenguatge corporal fa servir els gestos i els moviments. És una forma important de comunicació entre les persones.
- El mim, la dramatització o la dansa són formes d'expressió corporal. La seva finalitat no és millorar el rendiment o aprendre determinades tècniques, sinó la vivència i la millora de les possibilitats expressives i creatives de les persones.

## \* OBJECTIUS

- Descobrir el significat expressiu dels moviments i millorar la comunicació amb els altres.
- Practicar activitats per millorar el control corporal i les possibilitats individuals d'expressió a través dels moviments.

## \* ESQUEMA

- |   |  |  |
|---|--|--|
| A. L'expressió corporal.                            | B. El llenguatge corporal.                               | C. La dramatització.                                     |
| A.1. Què és l'expressió corporal?                   | B.1. Què és el llenguatge corporal?                      | C.1. Què és la dramatització?                            |
| A.2. Quina és la finalitat de l'expressió corporal? | B.2. Quines funcions aconsegueix el llenguatge corporal? | C.2. Quins són els components de l'estructura dramàtica? |
|   | B.3. El cos i les seves possibilitats expressives.       | C.3. Les formes de dramatització.                        |



## A. L'EXPRESSIONI CORPORAL

### A.1. Què és l'expressió corporal?

En termes generals expressió corporal és qualsevol moviment, gest o postura realitzats amb la intenció de comunicar o expressar alguna cosa. És un terme equivalent a llenguatge corporal.

Les persones fan servir els moviments, postures i gestos amb diferents intencions: en ocasions com a forma d'expressió o per comunicar-se amb els altres.

Altres vegades es fa ús del moviment per exterioritzar sentiments i emocions. I també, com ocorre a la dansa o a la representació dramàtica, per elaborar creacions amb una finalitat estètica.



Per comunicar-se...



Exterioritzar emocions...



Creacions amb una finalitat estètica

#### CONCEPTES

· Busca al glossari el significat dels següents conceptes: expressió, expressivitat, estètica, dramatització, mim.

A més, l'expressió corporal és un contingut curricular de l'àrea d'Educació Física que inclou el conjunt de pràctiques i exercicis que es realitzen per descobrir els diferents usos i possibilitats del moviment en relació amb la comunicació i la creació.

### A.2. Quina finalitat té l'expressió corporal?

Amb la pràctica d'activitats d'expressió corporal a Educació Física es pretén desenvolupar les possibilitats expressives a través del cos i, a més, aconseguir objectius com:

- Millorar la capacitat expressiva a través del cos i aprendre a fer-la servir per millorar l'autoconeixement i la relació amb els altres.
- Elaborar i representar produccions dramàtiques per tal de vivenciar emocions, sentiments, situacions i personatges.

#### PER APRENDRE'N, PRACTICA

1. Fixa't durant uns minuts en una persona que estigui parlant amb una altra sense que se n'adoni. Quins moviments del cos realitza en relació amb allò que està dient?
2. En grups de 4 o 5 companys situats en cercle, aneu passant-vos un objecte qualsevol (una pilota, una caixa, un plat volador...). Cadascú ha de descobrir un ús diferent per a aquest objecte i representar una acció fent-lo servir. Quines altres coses pot ser una caixa?
3. Accions. En cercle: un surt al centre i representa una acció (dur una maleta pesada, empènyer un carretó d'anar a comprar en un supermercat...). Qui l'endevini, representarà una altra acció als seus companys.

#### SABIES QUE...?

· L'orador romà Ciceró va escriure que la cara és el mirall de l'ànima.



· Segons un proverbi àrab, qui no compregui una mirada tampoc comprendrà una llarga explicació.

· Les investigacions han demostrat que un mateix gest corporal pot tenir significats diferents segons el país.





## B. EL LENGUATGE CORPORAL

### B.1. Què és el llenguatge corporal?

El llenguatge és el fenomen general de comunicació o d'intercanvi d'informació entre els éssers vius. La comunicació o llenguatge verbal, que és acústic, sonor es constitueix al voltant de la paraula.

El llenguatge corporal o comunicació no verbal és el mitjà per transmetre informació a través de *moviments*, *postures* i *gestos*. Es realitza a través de la vista i el tacte.

El terme *moviment* indica el desplaçament d'una part del cos a l'espai. Els moviments no sempre aconsegueixen una funció expressiva.

La *postura* fa referència a la disposició o col·locació estàtica del cos. Un *gest* és el moviment o la posició d'una part del cos (la cara, una mà...) amb una intenció comunicativa o un significat comprensible per als altres.

### B. 2. Quines funcions aconsegueix el llenguatge corporal?

Realitzem gestos i postures amb significat des que ens llevem fins que anem a dormir, en moments decisius o en les situacions més quotidianes...

El fet de fer servir de manera adient el llenguatge corporal influeix positivament en la imatge que cadascú té d'ell mateix i millora la comunicació amb els altres.

#### ASPECTES CLAU

#### EL LENGUATGE CORPORAL...

- Pot substituir el llenguatge verbal. Per exemple, quan en una situació les persones no poden parlar bé entre elles: sense conèixer el significat dels gestos no hi hauria comunicació.
- Proporciona informació addicional sobre el llenguatge verbal perquè n'aclearix, en nega o en confirma els missatges.
- Ofereix dades sobre l'actitud de la persona: les seves emocions, el seu estat d'ànim, la seva posició envers els altres en forma de simpatia o d'antipatia, d'amor i d'odi...



El llenguatge corporal substitueix el llenguatge parlat...



Ofereix informació addicional...



Mostra l'actitud de la persona...

#### PER APRENDRE'N, PRACTICA

- Per parelles, un ha d'explicar a l'altre una història breu: els esdeveniments més importants de la seva vida, les seves aficions, els seus gustos... No s'hi val parlar. Mentre es realitzen gestos, el company els ha de traduir amb paraules. Després, canvieu els papers.



#### SABIES QUE...?

· El llenguatge corporal i el llenguatge verbal són complementaris. Si fas servir únicament les paraules o només el teu cos, la teva capacitat de comunicació serà incompleta.

· El llenguatge del cos és instintiu, però també es pot aprendre. Per exemple, des de petits, aprenen a "fer servir" la seva cara com els grans i advertim com a cada situació concreta hem de fer servir els gestos adients.



#### ACTITUDS

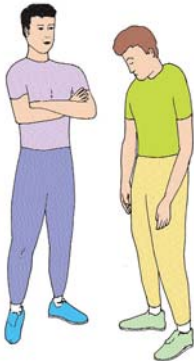
· *Acceptació*. Per millorar la teva imatge corporal, has de conèixer-la i acceptar-la. Aprèn a conèixer el teu cos i les seves possibilitats expressives.





### B.3. El cos i les seves possibilitats expressives

Els moviments del cap substitueixen en ocasions el llenguatge parlat; altres vegades remarquen el que es diu amb paraules. No obstant això, en el llenguatge corporal la cara es fa servir fonamentalment per expressar les emocions.



· Amb el cap podem dir "sí, d'acord, no, no ho sé...". Mantenir-lo dret pot indicar arrogància, i acotat, submissió o humilitat.



· És molt fàcil deduir quan a una persona li passa alguna cosa només veient-li la cara.



#### ASPECTES CLAU

#### LES EXPRESSIONS FACIALS

- Alegria: S'expressa amb el somriure, i generalment tenim la boca tancada.
- Tristesa: Normalment es manifesta amb una inclinació descendent de les comissures dels llavis i una mirada baixa.
- Menyspreu: Els ulls es fan petits i s'arrufa la boca. A més, el nas s'arruga i el cap està en direcció oposada a la causa de la reacció.
- Enuig: Se serren fort les dents i es dirigeix la mirada cap al causant de l'enuig.
- Por: Tenim els ulls i la boca oberts, i tremolor generalitzada de la cara i el cos.
- Interès: El cap s'inclina cap al subjecte o objecte d'interès. Els ulls estan més oberts del que és habitual, i la boca queda lleugerament oberta.



Els gestos amb els braços i les mans es fan servir freqüentment com un mitjà complementari a la comunicació entre persones. Per expressar "no ho sé" o "no m'importa" encongim les espatlles cap amunt, per mostrar èxit, orgull o presumpció traiem pit...

Mantenir les cames separades en algunes ocasions es relaciona amb una actitud de seguretat o confiança; ajuntar-les o creuar-les pot manifestar inseguretat o cautela; fer cops continus amb els peus sovint es relaciona amb una actitud nerviosa.

#### PER APRENDRE'N, PRACTICA

1. En rotllana, en grups de 5 o 6 companys, un surt al centre i representa amb moviments una acció o un sentiment determinat. Qui l'endevini en representarà després una altra. També podeu provar de manifestar aquest sentiment caminant: com caminaria algú content, tímid, poruc, cansat, fanfarró, desconfiat?
2. Fes un llistat de 10 gestos que es realitzin amb els braços i pregunta'n el significat al teu company: tapar-se la cara amb les mans, dur-se les mans al cap...
3. Davant d'un mirall, intenta fer els següents gestos i descobreix-ne el significat. 3.1. Somriure o plorar només amb els llavis. 3.2. Corbar les celles, abaixar-les, intentar ajuntar-les, alçar-ne només una... 3.3. Serrar les dents i separar els llavis. 3.4. Tòrcer la boca cap a un cantó. 3.5. Inflar les galtes, xuclar les galtes.

#### SABIES QUE...?

· El nostre estat d'ànim se'ns reflecteix a la cara o a les postures que adoptem. Per això, de vegades, altres persones descobreixen que ens passa alguna cosa només de mirar-nos.

· No hi ha dues persones que caminin de la mateixa manera: la manera de caminar és com la signatura personal. Una manera de caminar lenta i deixada denota cansament, indecisió, mandra o desànim. Una manera de caminar àgil i viva, entusiasme, resolució i satisfacció.

