

1. COMPONENTE ESPACIO



Todo movimiento implica al cuerpo evolucionando en un espacio preciso. El cuerpo define el espacio por su mera presencia: la zona espacial en que se encuentra el cuerpo se convierte, por este hecho, en ocupada.

Ocupar el espacio de forma significativa, creadora y variada, con sentido, no puede hacerse sin un conocimiento físico, afectivo y cognitivo de los elementos que lo integran. Cuando se habla de espacio, se suele hacer referencia a dos categorías: espacio próximo y espacio general.

- **Espacio próximo.** Se refiere a la zona espacial inmediata que rodea el cuerpo. Los límites pueden definirse por el alargamiento máximo de los segmentos alrededor del cuerpo. Esta zona también se conoce como *kinosfera*. Es como una especie de burbuja que rodea a la persona.
- **Espacio general.** Es el área disponible para el movimiento. Está, pues, fuertemente influida por el entorno en que nos encontramos. Como es evidente, será muy distinta según sea la sala o aula en que estemos.

Los otros elementos del componente espacio son: direcciones, niveles, trazados y dimensiones. Véase cuadro.

1.1.Las direcciones

Se identifican tomando el centro del cuerpo como punto de referencia. Se nombran según la superficie del cuerpo que está de cara a la dirección en que se ejecuta el movimiento.

Es importante diferenciar entre dirección y orientación. La dirección se define en relación con el centro del cuerpo, mientras que la orientación se determina en relación con un punto exterior.

Las direcciones básicas son: delante, detrás, a un lado, a otro lado (izquierda/derecha), arriba, abajo.

1.2.Los niveles

Para identificar los niveles se toma el centro de gravedad del cuerpo como referencia. Se distinguen tres: alto, medio, bajo.

- El *nivel alto* se emplea cuando se eleva el centro de gravedad sobre su posición normal. Como en el caso de los saltos.
- El *nivel bajo* se ocupa cuando hay un desplazamiento hacia abajo del centro de gravedad. Se utiliza este nivel en la flexión de rodillas, cuando nos apoyamos en puntos que no sean los pies, etc.
- Se ocupa el *nivel medio* cuando el centro de gravedad está en posición normal. Se mantiene este nivel, incluso, cuando el cuerpo se inclina en diferentes direcciones.

1.3.Los trazados

Los trazados corresponden a los trayectos que describe el movimiento en el espacio. Están asociados a las líneas dibujadas por los desplazamientos del cuerpo en el suelo (trazados en el suelo) o por los desplazamientos de sus segmentos en el aire (trazados aéreos).

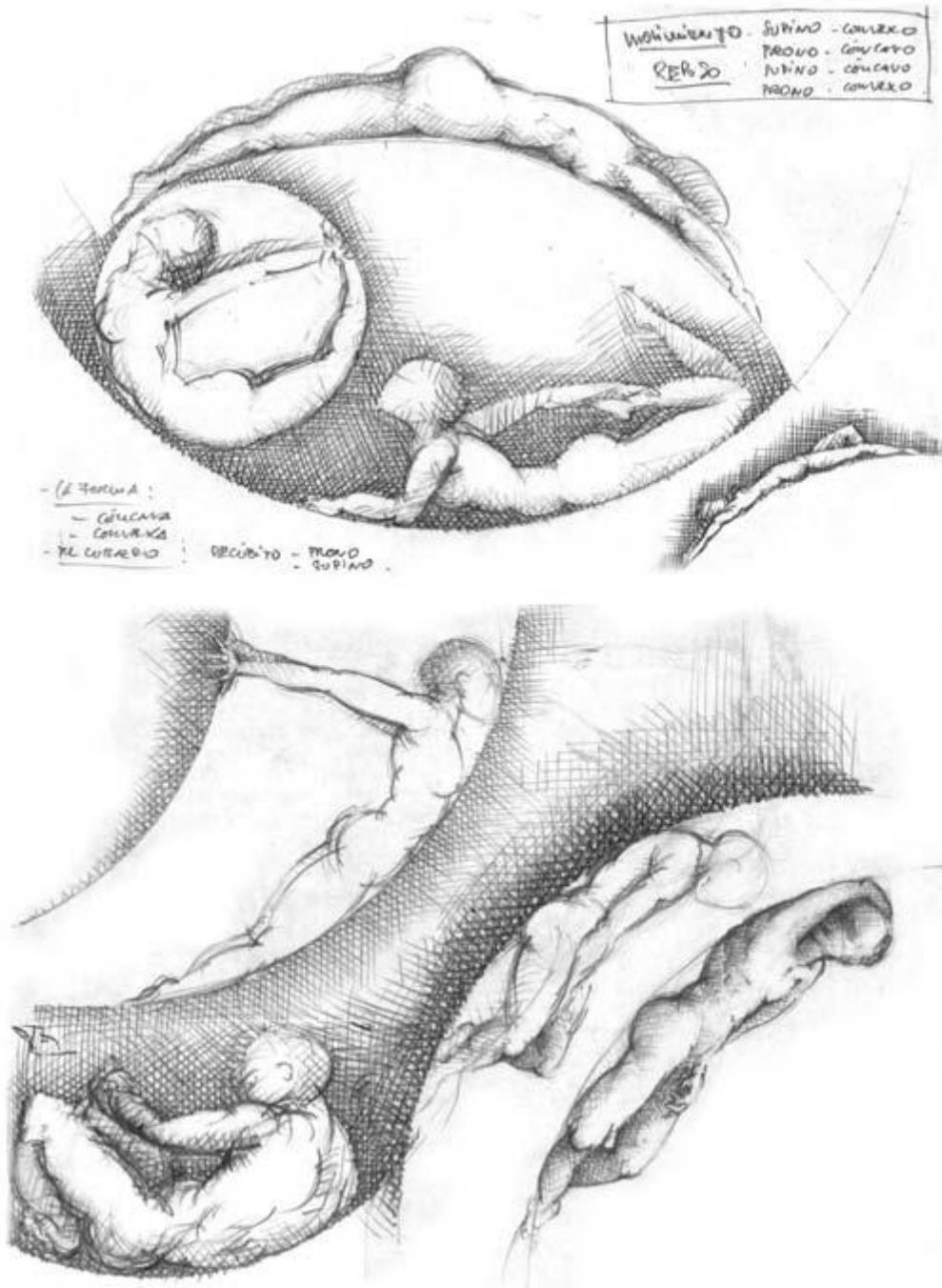
Todo trazado recurre a líneas rectas, curvas o a la combinación de estas líneas. Ya sea en el suelo o en el aire se hablará de trazados curvos, rectos, en zigzag, en ángulo o en bucle.

1.4.La dimensión

La dimensión se refiere a la amplitud del movimiento. Un mismo movimiento puede ser pequeño o grande. Entre estos dos extremos se encuentra una infinidad de posibilidades.

2. OTRAS POSIBLES CATEGORIZACIONES DEL ESPACIO

2.1. EL CUERPO EN EL ESPACIO



El concepto de espacio está íntimamente ligado a cualquier actividad humana, ya que todos los movimientos se realizan en el tiempo y en el espacio. Conocer algunos aspectos relacionados con el análisis del espacio permitirá al maestro enriquecer la práctica cotidiana de la Danza y la Expresión Corporal.

Cuando hablamos de espacio en Expresión Corporal podemos distinguir los siguientes: espacio parcial, espacio total y espacio social.

- **Espacio parcial:** Cualquiera que sea la posición que adoptemos, siempre configuramos un espacio a nuestro alrededor. Los límites de este espacio son los puntos máximos que es posible alcanzar sin desplazarse.
Todos los movimientos que se ejecutan sin desplazamiento, ocurren en lo que se denomina espacio parcial. Las actividades que se realizan en el espacio parcial permiten experimentar la vivencia de los diferentes puntos en el espacio: adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda.
A su vez, dentro del espacio parcial podemos señalar niveles: alto (parados o de pie) medio (sentados, en cuclillas, posición de gateo) y bajo (acostados).
- **Espacio total:** Espacio total es el espacio abarcado por el desplazamiento del cuerpo y todas las figuras que se realizan a través del mismo.
Las prácticas en el espacio total incorporan los conceptos de dirección (adelante, atrás, izquierda, derecha) y niveles (alto, medio, bajo) y se complementan y enriquecen con todos los diseños que pueden realizarse a través de los desplazamientos.
Todas las actividades relacionadas con el espacio total son la base para la creación de coreografías sencillas y su práctica es de gran utilidad para facilitar el montaje de danzas.
- **Espacio social:** Es el espacio que se comparte con los otros.

UNA CUESTIÓN DE ESPACIO

"¿Estar en el espacio? ¿Ser espacio? ¿Cavar espacios? ¿Pasar, atravesar, entrar, salir, acercar, alejar? ¿Generar espacios reales e imaginarios con el cuerpo, movimientos y quietudes, desplazamientos gestos y actitudes?"

La historia de la danza también es la historia de la creatividad humana en la codificación, la construcción de las nociones y la significación del espacio con el cuerpo y desde él."

"Qué es la Expresión Corporal." Déborah Kalmar.

Espacios en el movimiento en relación con los espacios de la vida:

- **Espacio personal:** Aquel que abarca todo lo que *"habita"* desde la piel hacia adentro del propio cuerpo. A ver..., ¿cuántas veces pensamos o registramos este espacio?, de hecho creo que muchos de ustedes no sabían que se consideraba como un espacio. Y para mi entender es uno de los espacios más importantes en nuestras vidas. Nuestro interior, nuestra particularidad, el registro de nuestros órganos vitales, de nuestro eje corporal, de nuestras sensaciones, de nuestros dolores, etc. Nuestro espacio personal "es" nosotros. Y si no tenemos en cuenta nuestro espacio personal y no lo conocemos, poco podemos intentar en el conocimiento de un otro.
- **Espacio parcial:** Aquel que abarca lo que *"habita"* de la piel para afuera, mientras no nos desplazamos del lugar. Aquí nos encontramos con otro espacio significativo en este mundo en el que vivimos. No nos desplazamos, pero tomemos conciencia que si vamos a movernos desde la piel hacia afuera, ocupamos otro volumen. Si pensamos en estirar nuestros brazos con proyección hacia los lados o hacia arriba o hacia abajo, nuestro espacio se agranda enormemente. Pero aquí tenemos algo sumamente importante. En este mundo globalizado y lleno de gente y de objetos, cuando salimos del espacio personal para salir al espacio parcial, debemos saber que pueden "juntarse,

pisarse, involucrarse, adentrarse, etc" en el espacio parcial de un otro.

Es tan importante tener la percepción bien abierta, para registrar y respetar, mi espacio y el del otro, cuando estos coinciden!! Y saber que si se superponen, o se tocan o tan solo se rozan, se convierte en un espacio compartido (si así lo quiero) o simplemente respetado (lo que se debería).

- **Espacio total:** Aquel que abarca todos los recorridos. Incluye el espacio personal y el parcial. Abarca el diseño de recorridos, "plantas de recorrido" diseñadas sobre el suelo y en el espacio "vacío".

En este espacio es en el que nos movemos en nuestra vida diaria. En nuestras casas, trabajos, en el subterráneo, en la calle, etc. Son espacios que son parte de nuestras recorridas diarias y que no siempre transitamos con la atención y percepción que debiéramos. Pasamos por ellos casi como si no miráramos, no más que lo necesario. Y estos espacios son tan importantes como los anteriores, porque nos contienen diariamente. Una mirada abierta a ellos nos mostraría que no siempre son iguales aunque lo parezcan.

- **Espacio Social:** Aquel que abarca la conciencia vincular con los otros: parejas, tríos, grupos. Puede desencadenarse en cualquiera de los tres ámbitos precedentes.

¿Qué más agregar a esto? Un espacio va conteniendo a otro... el espacio de la comunicación, fundamental en las relaciones humanas. Podemos estar en el mismo espacio total, y permanecer en nuestro espacio personal solo abriéndonos al espacio parcial y... no comunicarnos.

Lo que ocurre muchas, muchas veces, más de lo que registramos. Este es un lugar para enriquecerse, si se utiliza bien. Los espacios sociales hacen que podamos ser concientes de todo lo que existe como igual, o diferente, lo que nos es ameno o rechazamos.

El espacio social también es la familia, lugar a veces tan difícil y tan pleno de relaciones de todo tipo.

- **Espacio escénico:** Aquel que surge con el cambio de mirada, cuando aparece el "ojo del espectador". La Expresión Corporal puede convertirse en expresión escénica.

FUENTE:<http://lavidaendanza.blogspot.com/2008/08/una-cuestin-de-espacio.html>

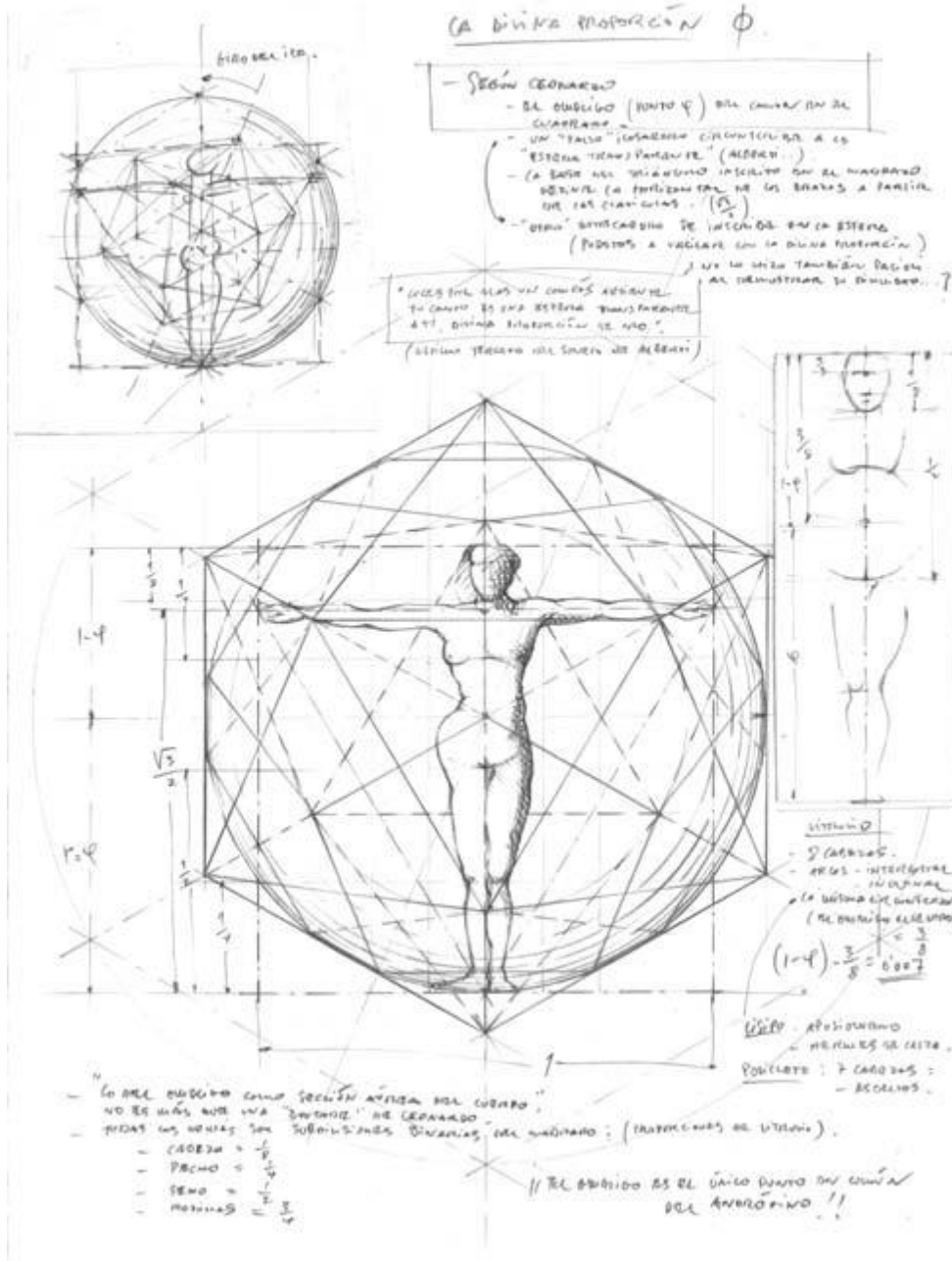
LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ESPACIO EN RELACIÓN AL PROPIO CUERPO

Esta clasificación en cuatro espacios es otra de las aportaciones que realiza Marta Schinca a la disciplina denominada Expresión Corporal y para los estudiosos del arte del movimiento. La teoría sobre los cuatro espacios es empleada actualmente por numerosos pedagogos y profesionales de las artes escénicas, en ciertos casos desconociendo las fuentes que dieron origen a tal estructuración del estudio del factor espacio (Ferrari 2014, 477).

Los procedimientos de trabajo en el aprendizaje de este factor del movimiento se desarrollan de la siguiente forma:

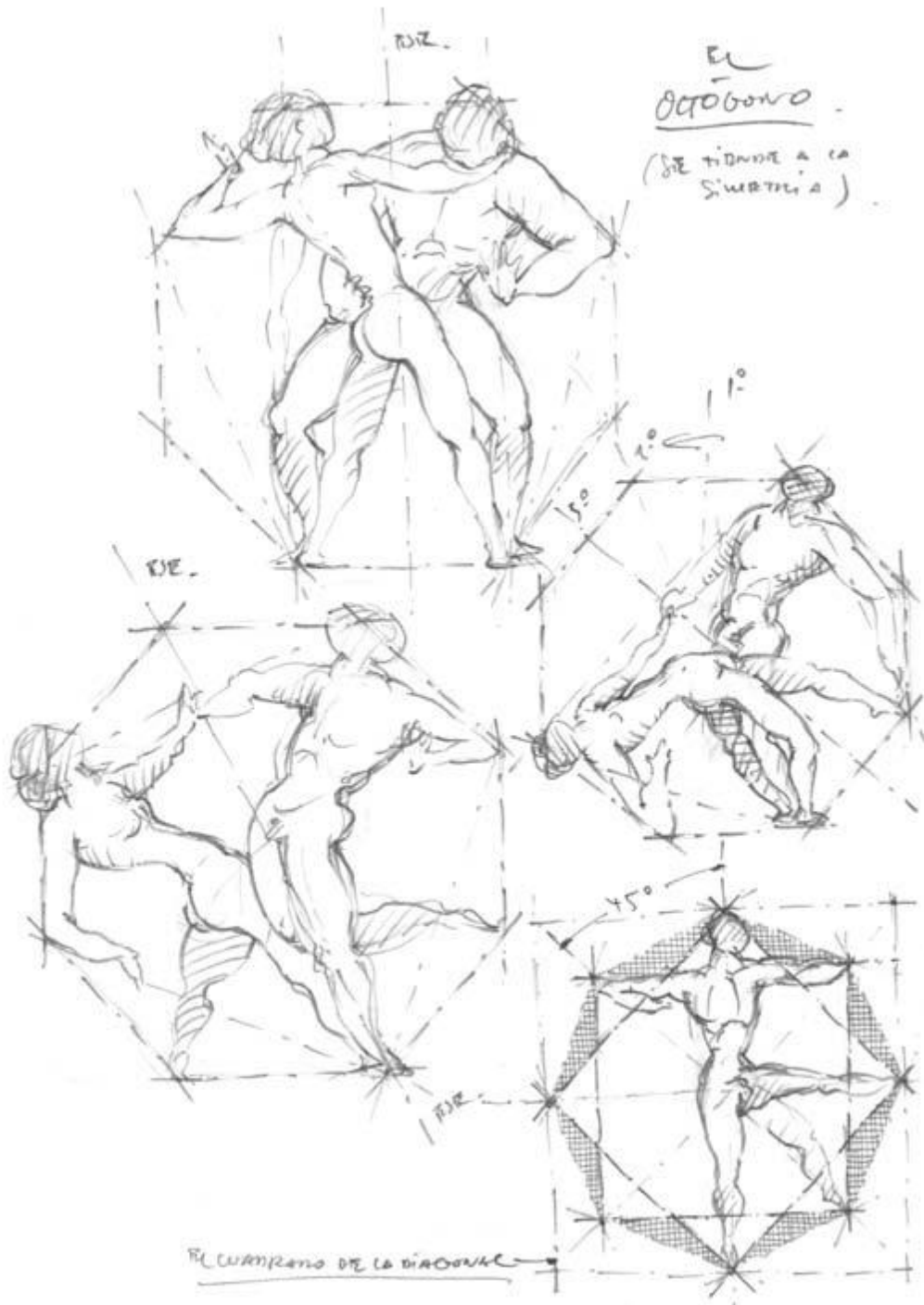
- **El espacio intracorporal:** Vivencia de la forma desde la percepción de los límites del cuerpo, la propia piel. A través del contacto y los apoyos con distintos cuerpos u objetos se siente el tono muscular. La importancia del contacto con objetos y con el propio suelo, el desarrollo del sentido del tacto como una forma de percepción y de conocimiento corporal está directamente relacionado con el trabajo de Gerda Alexander (1983).
- **El espacio individual:** Kinesfera. Primera esfera de acción. Espacio que rodea al cuerpo delimitado por el movimiento de este sin desplazamiento. En el método Schinca, antes de adentrarse en el concepto de kinesfera se trabaja la vivencia del movimiento directo y flexible, es decir, con el movimiento que toma una o varias direcciones; el movimiento estrecho y amplio, en el que el cuerpo abarca mayor o menor espacio kinesférico y el movimiento centrípeto y centrífugo, en un recoger o expandir el movimiento desde el centro corporal. También se incorpora el trabajo en el que se imprime al espacio diferentes consistencias, en el denominado antagonismo cuerpo-espacio y, por último, se vivencia el contramovimiento con

las direcciones opuestas que toman las distintas zonas corporales. La práctica en estos movimientos sirve de catalizador para la vivencia del diseño espacial, es decir, del dibujo y la forma que delimita el cuerpo en el espacio y

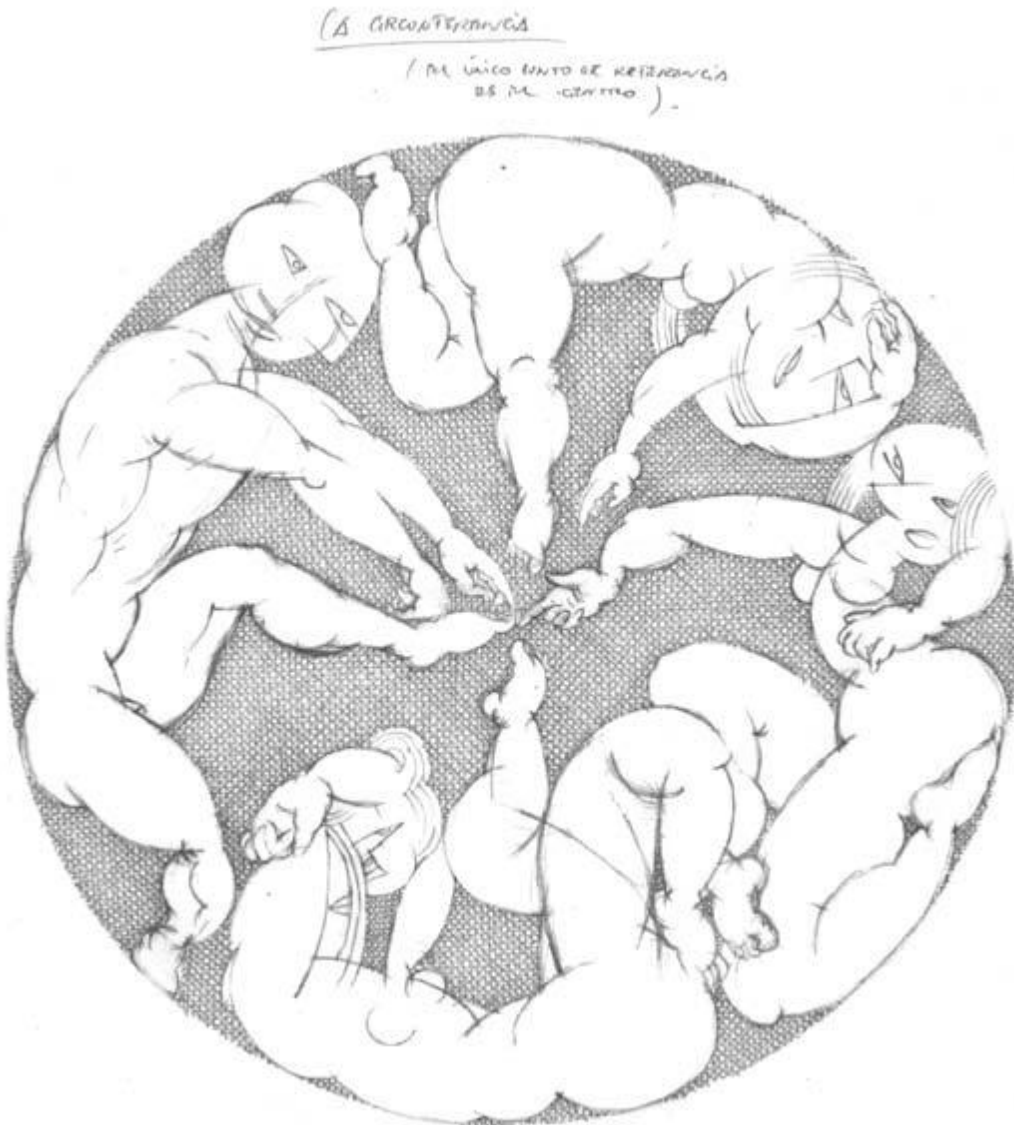


aportan gran carga expresiva y plástica al movimiento.

- **El espacio intercorporal:** Donde nos relacionamos con los otros. Entendido como encuentro de kinesferas y como lugar de relación. Se vivencia el desplazamiento de la kinesfera. Hay una acción-reacción, un dar-recibir.



- **El espacio total:** Espacio amplio donde se trabaja. Aquí se explora la descentralización con respecto al espacio, en donde la persona no es el núcleo principal sino que comparte el mismo con otras personas u objetos, siendo fundamental la adaptación. El espacio se explora como algo desconocido, infinito. Se introducen las trayectorias directas y flexibles. Se realizan ejercicios en torno al espacio total, en los que se engloba el espacio intracorporal, creándose un círculo en el cual cuanto más consciente se es del espacio total más sentido tiene el espacio intracorporal.



FUENTE: “*Estudio del método Schinca de Expresión Corporal en la Escuela Superior de Arte Dramático de Asturias*”. Tesis doctoral de Ana María Pérez de Amézaga Esteban.

(...)

se distienden, se enarcan, se menean

se retuercen, se estiran, se caldean

se estrangulan, se aprietan, se estremecen

(...)

Oliverio Girondo

3. LOS OBJETOS, DESENCADENANTES DE LA EXPRESIÓN

“Después de las primeras improvisaciones, para que el juego no se agote por sí solo, es necesario enriquecerlo. La libertad precisa del soporte de la «técnica», es un equilibrio difícil pero necesario.”

Gianni Rodari

“El movimiento nunca miente.”

Martha Graham

Los objetos evocan reacciones asociativas generales en unos casos y muy concretas y personales en otros. Cada objeto tiene un significado común asociado con su finalidad, y que es compartido por todos. Así, la silla es el mueble que sirve para sentarse, pero además, tienen un significado subjetivo. La silla tiene para cada individuo unas connotaciones particulares despertando unas asociaciones afectivas distintas.

El valor fundamental de los objetos reside en su función mediadora en el trabajo en torno a la expresión. Esta se concreta, según Giselle Barret (1988, P.144) en:

- **Equilibrar.** Pues sirven de soporte y ayudan a dar confianza y seguridad. En las primeras sesiones son especialmente valiosos ya que ayudan a superar la incomodidad de tener que improvisar ante los demás.
- **Distraer.** La presencia del objeto ayuda a que el alumnado preste atención a otras cosas que no sea a él mismo. Progresivamente su incomodidad desaparece y se mueve y expresa con mayor comodidad.
- **Provocar.** El objeto es un pretexto para el gesto, para el movimiento y para la acción. Al ponerlos en movimiento, incitan al alumnado a moverse con ellos. Y ese movimiento les ayuda a tener seguridad en el espacio en que se mueven. Sirven de estímulo al acto creativo. Actúan como desencadenantes de la acción dramática.

En la dramatización conviene utilizar objetos de diferentes tipos y tamaños:

- **Objetos pequeños, fácilmente manipulables con los dedos** (monedas, lanas, piedrecitas, etc.) Ofrecen la oportunidad de esconderlos. Pero no son los más convenientes.
- **Objetos grandes manipulables con las manos** (pelotas, cuerdas, palos, aros, máscaras, etc.).
- **Objetos de grandes dimensiones capaces de contener el cuerpo en su interior** (telas, papel continuo, sábanas, neumáticos, cajas de embalar, etc.)

Conviene trabajar con objetos que posibiliten ser utilizados de diferentes formas, en este sentido los más apropiados son: telas, bastones, aros, pelotas, cuerdas, papel continuo, cajas. Además todos aquellos que permitan caracterizar a un personaje. Conviene aclarar que el tratamiento que se da a los objetos en estas propuestas de trabajo es como mediadores y motivadores de la expresión y no como elementos de escenografía teatral.

3.1. ORIENTACIONES SOBRE EL USO DE LOS OBJETOS EN LA EXPRESIÓN

En primer lugar hay que resaltar que los objetos más adecuados para la expresión han de tener unas características que podemos concretar en que sean (Barret, 1988, p.146):

- **Simples:** conocidos, que no presenten ninguna sorpresa respecto al peso, a la textura, etc.
- **Manejables:** ni demasiado pequeños ni demasiado pesados o voluminosos.
- **Transformables:** que permitan cambiar su función y múltiples empleos. Ejemplo: un bastón puede convertirse en flauta, batuta, varita mágica, pipa, etc.
- **Neutros:** el objeto debe tener el menor valor moral o simbólico posible. No se puede hacer con una Biblia o con un Corán los mismos ejercicios que con un listín de teléfonos.

3.2. NATURALEZA Y UTILIZACIÓN DE LOS OBJETOS

Atendiendo a la naturaleza del objeto y al tratamiento que le podemos dar, podemos distinguir las siguientes categorías (Motos, 1990, p. 232-235):

- **Objetos reales.** Objetos diversos, para su conocimiento, exploración y manipulación.
- **Objetos de transformación.** Cambiándoles la función, el contexto o imaginando nuevos usos.
- **Objetos de identificación.** Personificación con el objeto y animación.
- **Objetos imaginarios.** No presentes, fabulados.

Conviene utilizar los objetos en la dramatización utilizándolos desde diferentes posibilidades. A saber:

a) El objeto real tratado desde el punto de vista sensorial.

En este caso, la interacción del alumnado y el objeto consistirá en descubrir sus cualidades físicas para utilizarlas como elementos sensibilizadores, y así tomar conciencia de su textura, color, forma, peso, tamaño, sonoridad, movilidad, sabor, posibilidades de equilibrio, etc. En esta actividad exploratoria han de intervenir todos los sentidos.

Desde este punto de vista el objeto será utilizado para desarrollar la sensopercepción, para realizar actividades de relajación, de concentración, de observación y discriminación.

b) El objeto real tratado desde el punto de vista funcional.

Se juega con el objeto desde su funcionalidad. Tomemos como ejemplo el balón. En este caso se investigan y experimentan:

- todos los lanzamientos posibles: con una mano, con las dos, con la cabeza, con el pie, con la rodilla, etc.
- desplazamientos: sujetándolo de diferentes maneras, botándolo, lanzándolo al aire, variando la frecuencia y el ritmo de los botes y lanzamientos, posibilidades de repliegues y avances, etc.
- alternancia de movimientos: rápidos y lentos, tensos y relajados, etc.

- posibilidades de movimiento del cuerpo en relación con el balón: el balón, inmóvil; el cuerpo es el que bota. Posiciones relativas del cuerpo respecto al balón.
- el balón es compartido por dos, por un grupo.

c) *El objeto transformación.*

El objeto pierde su funcionalidad para adquirir un nuevo uso, no habitual. Se trata, pues, de emplearlo de manera distinta, de buscarle nuevas aplicaciones y desde la nueva utilización jugar con él. Así: utilizar un zapato como un teléfono, como un caja de música, etc. Los objetos suelen tener una utilidad básica; la silla, para sentarse; el diario, para informarnos de las noticias. Pero los podemos emplear con otra finalidad: con el diario limpiamos los cristales, construimos pajaritas o gorros, encendemos fuego, nos defendemos del frío o la lluvia, nos ocultamos, etc.

Lo importante es encontrar usos inusuales. Usos alternativos y a partir de los nuevos hallazgos, utilizarlos para el juego dramático. El objeto también puede transformarse en algo fantástico, irreal. La cuerda adquiere vida y se transforma en serpiente; la silla, en caballo, etc.

d) *El objeto identificación.*

Identificarse con un objeto es asumir su identidad. Esto es, tomar conciencia de sus cualidades, interiorizarlas y actuar como si se fuera el objeto. Plantear situaciones del tipo «¿Cómo te sentirías si fueses un copo de nieve, una pluma, un zapato, el número seis, una moneda....?» es el primer paso para iniciarse en la identificación con los objetos.

e) *El objeto imaginario.*

Con nuestra capacidad de evocación podemos dar presencia ilusoria a objetos que no están presentes. Y jugar con ellos, como ocurre en el caso del mimo.

3.3.FASES EN EL PROCESO DE TRABAJO CON OBJETOS

3.4.

I. *Vivencia*

Relación con el objeto a través del tacto, vista, olfato, oído, gusto. Para vivir las cualidades del objeto: maleabilidad, liviandad o pesadez, textura, elasticidad, dureza, sonoridad.

II. Integración del objeto en el movimiento

Los atributos del objeto sugieren el movimiento. Ante un objeto liviano, maleable, suave, el movimiento corporal integra esas cualidades.

III. Identificación con el objeto

El cuerpo aprende del objeto que le aporta toda una gama de posibilidades expresivas. Se prescinde del objeto. Desarrollar sus cualidades en uno mismo.

IV. Comunicación

El objeto sirve para poner en relación a los individuos mediante un trabajo dual o grupal.