

# **Fundamentación y conceptualización de la expresión corporal**

CARMEN PADILLA MOLEDO

## **INTRODUCCION**

La creciente conciencia social de la necesidad de una educación del propio cuerpo tiene para los profesionales de la Educación Física, como contrapartida, la necesidad de cubrir un abanico cada vez más amplio de prestaciones.

Sucede, además, que mucha gente encuentra placer en la audición musical y en su expresión corporal y, en consecuencia, pretende perfeccionar esta última acudiendo a centros especializados.

El ser humano es una unidad psicofísica, al que hay que atender desde el punto de vista educativo, en todas sus facetas. De nada nos sirve desarrollar en el alumno determinadas conductas motrices, mejorar su condición física, o su adquisición de habilidades y destrezas, si no cubrimos su necesidad intrínseca de expresión y comunicación, que le permita una mejor comprensión y aceptación de su propio yo, y una interrelación con el mundo exterior que le rodea. Es por ello, por lo que es necesario considerar contemporáneamente ambos aspectos de la conducta motriz: el aspecto pragmático-utilitario, y el aspecto expresivo-comunicativo, además del componente lúdico que debe estar presente tanto en uno como en otro.

De acuerdo con esta idea, es el sistema educativo el responsable de ofrecer a la persona una vía idónea para el desarrollo de su personalidad y de su potencial expresivo, que facilite una existencia equilibrada física y mentalmente, así como una válvula de escape que dé salida a su propia creatividad y originalidad, frente a una sociedad que le aboca hacia una homogeneidad e impersonalización masificada.

La Expresión Corporal como proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo y del movimiento, abre un camino al profesional de la Educación Física que cuente con ideas pedagógicas renovadoras, y que tiene presente que cada individuo llega a ser de una forma determinada, según el grado de expresión y libertad que le dan, que se da y que necesita tener.

Pero antes de desarrollar el programa de Expresión Corporal como contenido del currículo de Educación Física, es menester exponer una fundamentación de esta materia.

Dicha fundamentación estará basada en el análisis de sus herramientas, el cuerpo y el movimiento, así como de otros conceptos relacionados con la misma como la expresión y la expresividad, que posteriormente ayudarán a su definición.

Servirán también como fundamento la Quinésica y la Proxémica, como ciencias que se ocupan del lenguaje del cuerpo, y de la estructuración que hace el ser humano del espacio inmediato a partir de su entorno corporal.

Finalmente se abordará la conceptualización de la Expresión Corporal en su tendencia escolar.

## **1. LA FUNDAMENTACION DE LA EXPRESION CORPORAL**

La Expresión Corporal, como lenguaje inmediato, afirma el concepto de ser humano expresándose a sí mismo consigo mismo, sin una necesidad perentoria de recurrir a elementos o instrumentos ajenos a sí, lo cual no quita que en algunos momentos de este proceso se sirva de ellos.

Lo que intentamos decir con esto es que desde un primer momento el individuo es su propio instrumento. El es él mismo, y a la vez es el instrumento con que se expresa.

### **El hombre y su cuerpo**

Comenzar con una amplia referencia al cuerpo es ineludible en un tema como el que vamos a desarrollar.

La primera impresión que recibimos es cierta, que la Educación Física hace referencia al cuerpo y que éste es hoy objeto de una atención destacada tanto en el ámbito general de la cultura como en el especializado de la ciencia. La cultura y la sociedad actuales resaltan y ensalzan el cuerpo hasta el punto de que algunos lo toman como símbolo de nuestra época, a la vez que, aquí y allá, se descubren señales contradictorias de desprecio y hasta agresividad hacia él. Ambigüedad sería el resultado.

Es generalmente admitido que en nuestra cultura occidental han primado los valores intelectuales y que la educación, correspondientemente, ha tendido a privilegiarlos en detrimento de los valores

corporales; pero también es cierto que la dimensión corporal del hombre ha estado presente, de una manera u otra, en la educación a lo largo de la historia, ya fuera para fortalecerla y desarrollarla, ya fuera para someterla o castigarla.

### **El cuerpo y el movimiento como medios de expresión**

El cuerpo y el movimiento son ejes básicos de la acción educativa. Asimismo, el cuerpo es objeto de atención educativa en otras áreas de la educación, estando presentes en todas y cada una de las actividades escolares. El movimiento tiene además el valor funcional de instrumento, un carácter social que se deriva de sus propiedades expresivas y del significado que otros le atribuyen en situaciones de interacción.

La expresión es por definición, corporal. El cuerpo la hace posible, visible. Aunque parezca una redundancia, tenemos que decir que no hay posibilidad de expresión fuera de lo corporal. (Paloma Santiago, 1985, pág. 16).

Por tanto, las dos grandes realidades antropológicas de las que hemos de partir para una identificación de la cultura física son: 1) el cuerpo, y 2) el movimiento, como partes integrantes del propio sujeto que es el verdadero objeto de la educación (Cagigal, 1979, pág. 41).

1) *Cuerpo*. Con la palabra "cuerpo" indico todo el hombre. No sólo su realidad física, su carne. "Cuerpo" son sus brazos, sus manos, sus emociones, sus sentimientos, sus deseos, etc.

El individuo desde el principio de su existencia va a vivir no sólo con el cuerpo, sino también "desde" y "a través" del cuerpo. Puesto que él llega al mundo que le rodea "desde" su cuerpo, y el mundo que le rodea llega a él "a través" de su cuerpo. Este cuerpo me permite expresar mis sentimientos, emociones, estados de ánimo, etc., al mismo tiempo que puedo captarlos en los demás.

Diversamente a otras formas de expresión, en la EC no va a existir otro intermediario que no sea el cuerpo. Por ejemplo, en la música está el instrumento en cuestión, en las artes plásticas el pincel, etc. Por tanto, privado de cualquier otro accesorio, el cuerpo se convierte en el soporte obligatorio de medición entre el sujeto y las restantes personas del mundo que le rodea. La misma piel que nos envuelve puede comunicar al mundo que es lo que sucede bajo la superficie, con la erección del pelo, la pigmentación, la sudoración y otras señales que transmiten información sobre las emociones del individuo.

2) El *movimiento* es desde el punto de vista existencial el primer instrumento de adaptación al medio; vida y movimiento son inseparables. El ser humano, que no tiene en sí mismo capacidad para autoabastecerse, utiliza el movimiento como instrumento de exploración del entorno, ya sea a través del movimiento "transitivo" (actuación en el entorno físico) o a través del movimiento "expresivo" (actuación en el mundo social).

El hombre no puede vivir privado de estímulos sensoriales. Gracias al movimiento el hombre multiplica las posibilidades y variedad de tales estimulaciones. Por tanto, esta capacidad de movimiento amplía también su capacidad de expresión.

No se trata de un movimiento sin más -todo ser vivo se mueve constantemente- sino del movimiento vivenciado: el movimiento acompañado de la conciencia de cómo sucede, cómo repercute en las distintas partes del cuerpo, qué evoca el hecho de moverse de una u otra manera, de desplazarse por el espacio, la quietud.

Atender al propio gesto, al propio sonido, etc., puede resultar muy revelador, y en el mejor sentido de la palabra, provocativo. Si se acepta esta provocación, si se acepta la postura a la que se invita, el movimiento se convertirá en una expresión fluida y siempre creativa de uno mismo, a la vez que una fuente extraordinariamente clara de conocimiento propio.

### **La expresión. La expresividad**

Antes de abordar las diferentes definiciones dadas por autores sobre la Expresión Corporal, interesa definir los siguientes conceptos:

-EXPRESIVIDAD: es una característica, facultad o capacidad potencial del ser humano como lo son la inteligencia o la sensibilidad, cuyo efecto se refleja en la expresión.

-EXPRESIÓN: es el acto de exprimir, apretar, sacar, exteriorizar algo oculto y contenido. En cierta manera lleva implícita la exigencia de un esfuerzo y la necesidad de una potencia que ponga en funcionamiento el proceso. En nuestra tarea la expresión sería la capacidad de exteriorizar sensaciones, emociones o pensamientos por medio del cuerpo y su movimiento.

La importancia que se da a la expresión está basada en la siguiente idea: cuantos más medios de expresión pueda desarrollar el ser humano, tanto mayor será su riqueza existencial. El individuo que sólo puede expresar su riqueza interior por una vía (ya sea ésta la escritura, la pintura, el habla...) no realiza todas sus potencialidades.

Expresarnos es, por tanto, descubrir que tenemos algo que decir, y decirlo con el lenguaje que nos parezca más significativo, ya sea gesto, palabra, dibujo, color o danza. La expresión busca la forma de crecer totalmente, de enriquecer y de lograr que cada cual entre en posesión de sus propios tesoros. Las técnicas de expresión han de "concordar" todas en un sentido global. Esta ley de concordancia es un impulso simultáneo de todas las posibilidades expresivas: corporal, oral, escrita, plástica, musical y de toda clase.

El individuo que se expresa debe aprender que vive en una sociedad con otros individuos que también se expresan con sus cuerpos. Deseamos llegar tanto a la adquisición de un lenguaje propio, como a la posibilidad de comunicar este lenguaje al otro y com-

prender el suyo. Es decir, a la formación de códigos comprensibles que no coarten el proceso expresivo individual, pero que tampoco coarten la posibilidad de su lectura.

Sea como fuere, el cuerpo participa inevitablemente de cualquier forma de expresión, ya sea con una motricidad gruesa o fina, pero siempre ha de participar como mediador, incluso cuando la materia final de expresión sea otra distinta –pintura, sonido...– a la creación propia del cuerpo.

### **El lenguaje del cuerpo: los gestos**

Sabemos que nuestra vida cotidiana está llena de numerosos gestos dotados de un significado preciso, y que usamos continuamente, bien sean solos o en unión de las palabras. Se trata de cientos de movimientos expresivos que contienen historias personales, culturales...

El lenguaje verbal se ha desarrollado y diferenciado en una multiplicidad de lenguas, idiomas, dialectos... Mientras que el lenguaje gestual ha conservado un matiz universal.

Intentando un acercamiento hacia una definición de GESTO partimos del vocablo latino que le da origen, "genere", que significa comportarse o mostrarse, lo que se aproxima bastante al concepto actual de gesto. El gesto es definido como sigue según diferentes autores:

"Cualquier acción motriz que envía una señal a un espectador". (Gori, M., 1991, pág. 281).

"Movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable". (Wolf, 1966, pág. 39).

El gesto expresa y comunica a los demás la intención del sujeto, es el que provoca la reacción de los otros. Por tanto, es un lenguaje desde el momento en que su acción tiene efecto sobre las personas y los objetos.

Haciendo un análisis de ambas definiciones, podremos apuntar que el gesto es un movimiento corporal, que va a enviar una señal de intensidad variable a un espectador. La intensidad dependerá del emisor, del mensaje y del contexto.

Shinca (1988, pág. 12) señala que el lenguaje del movimiento puede compararse al lenguaje oral. Los gestos, como las palabras, están formados por una serie de elementos. Una secuencia de movimientos organizados con una determinada intencionalidad o simbología abstracta o concreta es una frase de movimientos, comparable, por analogía, a una frase oral compuesta de una serie de palabras que transmiten un significado. Los elementos que componen el gesto son: la intensidad, el uso del espacio, la duración y la intención o contenido.

La intensidad depende del antagonismo muscular y puede ir desde lo más suave a lo más fuerte, pasando por muchos matices intermedios. También depende de la dinámica del impulso o de la continuidad del pulso.

El diseño espacial se refiere a la dirección, la forma y amplitud o la estrechez del movimiento.

La duración es el elemento temporal, y la intención o contenido es la carga emocional que surge de la interacción de los elementos anteriores con la subjetividad del ejecutante o con lo que deseé expresar.

Así, una frase de movimientos es una secuencia de gestos que persiguen una coherencia interna para expresar algo. En una frase los gestos pueden tener igual o diferente duración, creando el ritmo de la secuencia; pueden tener igual o diferentes intensidades, creando las modulaciones tónicas; pueden tener igual o diferente uso del espacio, creando el diseño espacial total, pero lo importante es la coherencia para la finalidad expresiva que se pretende.

Una composición compuesta de varias frases de movimiento puede compararse a un monólogo. Si, en cambio, se utilizan frases de movimiento entre dos personas, se llega al diálogo. Y entre varias personas sería una conversación a diferentes voces (de movimiento).

El lenguaje corporal utiliza los gestos a modo de signos para transmitir su mensaje, y es aquí donde interviene la Expresión Corporal como método para que el niño tome conciencia de su cuerpo y de sus posibilidades expresivas.

Desde el punto de vista educativo la importancia de los gestos humanos ha estado enormemente infravalorada. El motivo principal es que los gestos han estado considerados como una forma de comunicación burda y de segunda importancia. El lenguaje verbal representa un gran fenómeno en la evolución del hombre, lo que supuso que a otros tipos de lenguaje se les diera un tratamiento inferior y primitivo. Que quede claro que no con ello se pretende quitar importancia al lenguaje verbal. Es verdad que la palabra nos sirve para explicar nuestras ideas, pero en determinadas ocasiones que debemos comunicar emociones o estados de ánimo, el organismo, nuestro cuerpo, habla un lenguaje que se anticipa al verbal. La vida humana sin gestos resultaría árida.

Curiosamente, este registro de signos se ha desarrollado más en personas que trabajan o se desenvuelven en situaciones donde existen condiciones acústicas desfavorables. Es el caso del lenguaje marinero, de los encargados de aeropuerto, árbitros... Un ejemplo de otro tipo es el caso de los sordomudos.

A modo de conclusión, decir que ante todo no debemos olvidar que la primera expresión de un niño es mimética antes que hablada. El lenguaje gestual se basa sobre un movimiento instintivo y hereditario, es común a la especie humana, constituyendo un medio de expresión y comunicación directo a través del cual es posible conocer a los demás seres humanos, sus estados de ánimo... sin necesidad de un aprendizaje.

## La Quinésica

Es la ciencia que estudia el lenguaje del cuerpo, de la comunicación no verbal. (Quinesis: movimiento comunicativo corporal).

Precursores de esta ciencia aparecen ya en 1832, donde el padre De Ioro publica en Nápoles "La mimica de la antigüedad a través de la gesticulación napolitana". Entendía la mimica como un contenido cultural superviviente, transmitido de generación en generación. Algo así como "El habla de Cádiz" (Payan, P., 1991) pero sobre estudios gestuales.

Pero el verdadero padre de la Quinésica va a ser Birdwisthell (1979), profesor de investigación antropológica de la Universidad de Temple, que dio comienzo a la mayor parte del trabajo de base, en el desarrollo de un sistema de notaciones para la nueva ciencia de la Kinesia o Quinésica. Advierte que ninguna posición o movimiento del cuerpo por sí mismo tiene una significación precisa. En otras palabras, no podemos decir siempre que los brazos cruzados significan "No lo dejaré entrar". Estas son ingenuas interpretaciones de Quinesia, y tienden a transformar una ciencia en un juego de salón.

El lenguaje corporal y el lenguaje hablado dependen el uno del otro. El lenguaje hablado aisladamente no nos dará el sentido completo de lo que una persona dice, y tampoco lo hará el lenguaje corporal. Si apenas atendemos a las palabras cuando una persona habla, puede darse en el lenguaje una distorsión, tal como sucedería si atendiéramos sólo al lenguaje corporal. Debemos comprender que el cuerpo entero significa para el lenguaje corporal lo que los órganos del habla para el lenguaje hablado.

Birdwisthell (1979) establece un paralelismo entre Quinésica y Lingüística, y de la misma forma que en esta última, un discurso puede separarse en fonemas, palabras, etc.

Un punto importante a tener en cuenta dentro del estudio de la Quinésica es el *factor cultural*. La influencia cultural en términos de lenguaje corporal es muy difícil de superar. En Alemania, durante el periodo nazi, los judíos que trataban de pasar por no judíos, se delataban a veces por su lenguaje corporal. Los movimientos de sus manos eran más libres y más abiertos que los movimientos de los alemanes, y de todos los elementos de su disfraz estos movimientos de las manos eran los más difíciles de controlar. Fast (1980).

En los años 40, Birdwisthell (1979) observó que la conducta gestual de los kutenai variaba en función del idioma utilizado, el suyo propio o el inglés. Es por tanto interesante señalar aquí que cuando una persona bilingüe cambia de idioma, también cambian algunos aspectos de su lenguaje corporal, sus gestos.

Darwin (1972, pág. 105) creía que las expresiones faciales de emoción eran semejantes en todos los seres humanos, cualquiera que fuera su cultura. El fundamento de su convicción se hallaba en que el origen del hombre era la evolución.

Como se observa muchas veces, el lenguaje corporal posee un cierto carácter universal, pero aparte de ello cada cultura posee sus particulares.

Ante todo esto nos podría asaltar una terrible duda: ¿estamos realmente desnudos ante los demás? Afortunadamente no, pues la interpretación de mensajes supone la conjunción de diferentes factores. Un gesto no es unívoco, siempre está en un contexto. Es por ello que la Quinésica no debe ser considerada como un lenguaje universal, únicamente si tenemos presente una serie de factores culturales y sociales que son determinantes para la comprensión e interpretación de un grupo de gestos, así como el empleo de diferentes códigos aparte del código gestual.

### **La Proxémica**

Es de destacar la importancia del espacio como elemento en el que se desarrolla el movimiento. El gesto corporal no se puede concebir sin un espacio que lo apoye y visualice. Pero el espacio no es sólo un elemento físico; es también un elemento afectivo o simbólico y es el medio de relación entre dos o más personas.

El espacio cobra un valor emocional cambiante según su uso y la vivencia que se tenga de él. Puede ser un lugar íntimo, cerrado; puede ser un espacio abierto a la comunicación; puede ser un elemento separador o de encuentro de otro u otros.

Sabemos que el hombre tiene un sentido del territorio, la necesidad de una capa de territorio alrededor de sí mismo. Esta capa puede variar de la ajustada cáscara del habitante de la ciudad, a la burbuja algo más amplia del jardín y la casa del suburbano, y a los amplios espacios libres de que disfruta el hombre del campo.

No sabemos cuánto espacio es necesario a cada hombre, pero por más apiñados que se hallen los seres humanos en el área en que viven, cada uno de nosotros mantiene una zona o territorio, un área inviolable que tratamos de conservar. El cómo defendemos esta área, cómo reaccionamos frente a la invasión, y asimismo cómo avanzamos en los territorios ajenos, todos ellos constituyen elementos de la comunicación no verbal. (Fast, 1980, pág. 174).

Al igual que la palabra, también el espacio, el territorio y las distancias hablan un lenguaje. Este lenguaje silencioso ha sido estudio de una ciencia, bautizada como PROXEMICA, elaborada fundamentalmente por el antropólogo norteamericano (E.R. Hall, 1973).

La Proxémica se dedica al estudio de la estructuración que hace el ser humano de su espacio inmediato a partir del entorno corporal, el microespacio o espacio personal, de la distancia que media entre sus congéneres y de la organización de su espacio habitable.

Esta es una experiencia que se produce desde la más tierna infancia. Cada niño, o a veces, dos o tres juntos, se construyen en cuanto tienen ocasión su propio recinto. Puede llamarse su "espacio de seguridad", suelen hacerlo aprovechando una pared u otros objetos para cerrar el espacio. A veces la construcción de su casa es todo un rito. Cada detalle está pensado, y no da lo mismo poner una tela que "una alfombra".

Compartir ese espacio de seguridad es dar un paso importante hacia la relación con los otros. Como también lo es el hecho de entrar en el espacio que es de otros, y en el que no es de nadie, pero es de todos a la vez, correr de un lado para otro, tirar objetos al aire, etc.

Una de las manifestaciones del espacio es la distancia a las que se mantienen las personas en sus relaciones cotidianas, las cuales varían según las situaciones. Cuando se invade el territorio de una persona, ésta reacciona corporalmente de forma tipificada; aparte de la retirada física hay una serie de conductas peculiares: balancearse en la silla, mover las piernas, golpetear con los dedos, etc., son las primeras señales de tensión.

En muchas ocasiones este comportamiento proxémico también se altera por razones de personalidad o motivos culturales. Muchos estudios se han realizado para ver qué relación existe entre la reacción a la invasión del espacio personal y la personalidad, comprobándose, en la mayoría de los casos, que los introvertidos tienden a mantener en la conversación una mayor distancia que los extrovertidos.

## **2. CONCEPTUALIZACION DE LA EXPRESION CORPORAL**

### **La Expresión Corporal: tendencia pedagógica o escolar**

Suele señalarse la década de los años sesenta como el momento clave de emergencia de la llamada Expresión Corporal. Ya existían antes diferentes actividades que se englobaban dentro del campo de la expresión, pero en estos años recibió un fuerte impulso y logró una notable explosión, ya que le quedaban muy próximas la revolución teórico-ideológica y los movimientos sociales de esta década.

Socialmente esta época significa la revolución a través o por el cuerpo y la ruptura de todas las ataduras, disciplinas y explotaciones del orden establecido en la familia, la empresa, etc.

Las prácticas corporales nacidas en la década de los sesenta, tan numerosas y variadas como las denominaciones con que se las conoce, son el antecedente y telón de fondo de las formas, también muy variadas, de Expresión Corporal incorporadas más o menos

institucionalmente a la Educación Física. Puesto que, como bien se sabe, esta corriente ha tenido y tiene una conexión muy estrecha con prácticas sociales no escolares.

Anteriormente la EC se reducía a la danza y a la gimnasia rítmica para chicas.

En España, durante muchos años apenas se ha practicado la EC en la escuela, únicamente se efectuaban preparaciones para las representaciones finales de curso, bien teatrales o montajes de danza, con ese único fin.

La EC dentro de la escuela debe ser interpretada como un proceso de iniciación, de rito de paso de un modelo de ser a otro, basándose en el trabajo sobre sí mismo, la interiorización y la comunicación mediante la creación con él de símbolos significativos.

La tendencia escolar de la Expresión Corporal se caracterizará (Vázquez, B., 1975, pág. 98) por:

-La utilización de los elementos clásicos de la EF, pero desfuncionalizados y dotados de significados lúdico-expresivos.

-La existencia de temas que pueden tener su origen en la música, la poesía, en un acontecimiento de actualidad o hecho cultural, o en el individuo mismo.

-Nuevo papel descentralizado del profesor, que ya no es modelo o centro de referencia, como el alumno no lo es de repetición.

-Ausencia de capitalización de un "saber". Más que un saber procedente de la acumulación sucesiva de la aplicación de técnicas, se trata de un saber que se elabora a través de la prueba de sí mismo y de la génesis del grupo; la técnica es considerada, en principio, un obstáculo a la creación y a la comunicación. No es que se rechace absolutamente, pero pierde el valor práctico que prioritariamente tiene en la Educación Física tradicional.

-Dinámica de grupo, tanto en la estructuración de la actividad como en la evaluación de las experiencias.

-Reinserción de la Expresión Corporal en el campo del lenguaje, sin caer en el peligro de una valoración mística o de una mitificación del cuerpo.

## Definiciones

Si la historia de la EF se presenta como una pluralidad de puntos de vista, sobre una pluralidad de objetos, paradójicamente en la EC se da aún más esta pluralidad. Por ello, al intentar definir la EC podemos decantarnos por una pluralidad de definiciones que giran sobre el concepto de búsqueda y mejora de las posibilidades expresivas a través del movimiento.

Todavía hoy en la presente década, la EC está algo inmadura como para aparecer como una disciplina homogénea y estructurada. Lo que sí se observa es un número creciente de publicaciones, ar-

tículos y cursos que se ocupan de la disciplina en concreto o actividades que se integren dentro de la misma.

Según Stokoe (1967) la EC es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada.

Es una disciplina que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo.

En función de los argumentos expuestos, y abordando los puntos de vista de diferentes autores, la EC es definida:

- P. STOKOE (1978, pág. 15). Constituye un lenguaje con el que la persona puede expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos a través de su instrumento cuerpo. Es el "arte del cuerpo". Es un camino de apertura hacia el propio ser y el ser de los demás.
- P. SANTIAGO (1985, pág. 26). El lenguaje del cuerpo, el lenguaje natural del hombre, el más inmediato.
- T. MOTOS (1983, pág. 18). La expresión del pensamiento a través del movimiento con intencionalidad comunicativa.
- A. PELEGREN (1989, pág. 21). La vivencia del cuerpo expresando un sentimiento.
- P. BURGUER (1979, pág. 51). Consiste en expresar con todo el ser, el sentimiento del momento, la idea, el deseo.
- CORPAS, TORO, ZARCO (1991, pág. 136). La EC es manifestar con el gesto y el movimiento una idea, un sentimiento, una sensación o una forma de la naturaleza.

Se observan tres elementos comunes en estas definiciones:

-Lenguaje: con las connotaciones intrínsecas de expresión y comunicación que conlleva todo lenguaje.

-Cuerpo y movimiento: aunque algunos autores hablen también de gestos.

-Contenido o mensaje: sentimientos, ideas, sensaciones...

Por ello, reuniendo todos estos datos, así como los fundamentos desarrollados anteriormente, la Expresión Corporal puede ser definida como: "Lenguaje con el que la persona puede expresarse a través del cuerpo y su movimiento".

Nace por tanto la concepción de Expresión Corporal de la conjunción de dos vectores: el cuerpo, y asociado a él su movimiento, y nuestro interior. Se trata este movimiento de un movimiento significativo, el movimiento que representa la vida interna, nuestras ideas, sensaciones y sentimientos. Utilizando para todo ello un instrumento natural y personal; el cuerpo.

*"La Expresión Corporal ha de brindar a través del juego corporal, la posibilidad de que el niño descargue su interior, y a su vez aprenda a conocer su cuerpo mejor, a adquirir un lenguaje gestual más rico y mejorar su calidad de movimientos para que pueda llegar a expresarse con su instrumento corporal de una forma más fluida y favorezca la comunicación". (Stokoe, 1967, pág. 71).*

Es por ello, que sin olvidar los conceptos anteriormente mencionados, es lo que describe P. Stokoe lo que debe ser para nosotros la Expresión Corporal como disciplina escolar.

## BIBLIOGRAFIA

- BIRDWISTHHELL, (1979): *"El lenguaje de la expresión corporal"*. Barcelona.  
Ed. Gustavo Gili.
- BURGUER, P. (1979): *"A la escuela con el cuerpo"*. Movimiento di cooperazione educativa. Barcelona. Ed. Ferran Pellisa.
- CAGIGAL, J.M. (1979): *"Cultura Física y Cultura Intelectual"*. Buenos Aires.  
Ed. Kapelusz.
- CORPAS, TORO, ZARCO (1991): *"Educación física"*. "Manual para el profesor". Málaga. Ed. Aljibe.
- DARWIN, C. (1972): *"The expression of the emotion in man and animals"*. Londres. Ed. M. Murray.
- FAST, J. (1980): *"El lenguaje del cuerpo"*. Barcelona. Ed. Kairós. 9.<sup>a</sup> Ed.
- GORI, M. (1991): *"I contenuti dell'educazione fisica"*. Roma. Ed. Stampa-sportiva.
- HALL, E. (1973): *"La dimensión local"*. Madrid. Administración local.
- MOTOS, T. (1983): *"Iniciación a la Expresión Corporal"*. Barcelona. Ed. Humanitas.
- PAYAN, P. (1991): *"El habla de Cádiz"*. Cádiz. Jiménez-Mena.
- PELEGRI, A. (1983): "Cuerpo, espacio y movimiento", en *Existir*, extra n.<sup>o</sup> 6, pág. 11.
- SANTIAGO, P. (1985): *"De la Expresión Corporal a la intercomunicación personal"*. Madrid. Ed. Narcea,
- SHINCA, M. (1988): *"Expresión Corporal"*. Madrid. Ed. Escuela Española, S.A.
- STOKOE, P. (1967): *"La expresión corporal y el niño"*. Buenos Aires. Ed. Ricordi.
- STOKOE, P. (1978): *"Expresión corporal. Guía didáctica para el docente"*. Buenos Aires. Ed. Ricordi.
- VAZQUEZ, B. (1989): *"La educación física en la educación básica"*. Madrid.  
Ed. Gymnos.
- WOLF (1966): *"Psicología del gesto"*. Barcelona. Ed. Luis Miricle.

### **RESUMEN**

La creciente conciencia social de la necesidad de educación del propio cuerpo tiene para los profesionales de la Educación Física, como contrapartida, la necesidad de cubrir un abanico cada vez más amplio de actividades. La Expresión Corporal como proceso de exteriorización de nosotros mismos a través del cuerpo y del movimiento, abre un nuevo camino al profesional de la Educación Física que cuente con ideas renovadoras. Pero para ello, antes de desarrollar dicho programa, es menester conocer la fundamentación y conceptualización de esta materia, aspectos que serán abordados en el presente artículo.

### **SUMMARY**

The increasing social awareness of the significance of corporal education means for the Physical Education professionals the necessity of knowing a great variety of activities. If we think about Corporal Expression as a way to express ourselves with our body and movements, we are opening a new way for the professionals of Physical Education who have fresh ideas on this field. Anyway, before developing this programme, the basis and concept of this subject should be known, and this is what this article deals with.

### **RESUME**

La conscience sociale croissante de la nécessité de l'éducation de son propre corps engendre en contrepartie pour les professionnels de l'Education Physique l'obligation de couvrir un éventail d'activités toujours plus large. L'expression corporelle, comme processus d'extériorisation de soi-même à travers le corps et le mouvement, ouvre une nouvelle voie aux professionnels de l'Education Physique qui compte sur des idées nouvelles pour améliorer leur travail. Mais pour cela, avant de développer le dit programme, il est nécessaire de connaître les fondements et la conceptualisation du problème, aspects qui seront abordés dans le présent article.