

Sub categorías								
Categorías	Cuerpo	Movimiento	Comunicación y lenguaje	Creatividad	Expresión	Ámbitos espaciales	Tiempo	Sensopercepción
<b>Expresión corporal</b>	<p>No “tenemos” <b>somos un cuerpo</b> (existencia), porque vivimos a través de él; es nuestra forma de existir y de relacionarnos con el mundo y con el entorno.</p> <p>Es un puente entre nuestro mundo interior y el exterior, medio por el cual incluso terminamos comunicándonos incluso sin intención, porque toda conducta revela algo, ya sea gesto,</p>	<p><b>La vida se expresa a través del movimiento,</b> porque <b>el cuerpo es el reflejo de la experiencia con la familia, sociedad y cultura.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Nos vamos formando con lo vivido.</b></li> </ul> <p>No obstante, hay que tener claro que no todo movimiento hace parte de la expresión corporal,</p>	<p>La comunicación antecede el lenguaje, debido a que <b>el cuerpo transmite significado incluso sin un sistema organizado.</b> Desde la expresión corporal, el ser humano comunica de manera constante a través de gestos, posturas, movimiento o incluso en la quietud, sin necesidad de una</p>	<p>No consiste en la repetición de movimientos, sino en la originalidad de poder crear movimientos, <b>partiendo de lo que el sujeto considere de cada emoción y experiencia y de lo que imagine.</b></p> <p>Para lograrlo, debe imaginar y explorar y crear. Debido a esto la expresión corporal no puede ser</p>	<p>Es permanente y no depende de la intencionalidad, porque siempre estamos expresando algo, incluso sin darnos cuenta. Por ende, no es posible no expresar. Por ejemplo, <b>el cuerpo comunica mediante postura y movimiento,</b> incluso cuando estamos en un estado de inactividad o sueño; A su vez, la expresión revela la <b>subjetividad de cada sujeto</b> y el cuerpo viene siendo aquel que la hace visible.</p>	<p>La expresión corporal se compone de 3 ejes principales o modelos de organización:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Área del cuerpo y del movimiento</li> <li>Área de la comunicación (que eventualmente se vuelve lenguaje)</li> <li>Y Área de la creatividad.</li> </ol> <p><b>El cuerpo y movimiento viene siendo el “con qué”, el cuerpo y las cualidades “el cómo” y el cuerpo en el espacio “el dónde”.</b></p>	<p>El movimiento ocurre en el tiempo y se expresa a través de ritmo, duración y velocidad. No es algo rígido, por lo que <b>varía dependiendo de la persona, un ejemplo lo podemos encontrar en las exposiciones, en donde algunas personas hablan con calma y de forma más pausada, mientras que otros hablan y</b></p>	<p>Es un proceso de conocimiento que integra lo biológico, psíquico y social, permitiendo registrar la realidad a través de los sentidos. A partir de la sensación, como unidad básica del conocimiento, se construye la percepción, donde se integra la memoria, las emociones y los afectos.</p> <p>Este proceso es el punto de</p>

<p>postura o quietud.</p>	<p>porque el objetivo de la EC es comunicar algo con sentido a través del sentir o de la percepción. Porque no busca utilidad, sino imaginación y sensibilidad.</p> <p>La EC es el proceso en el que <b>el cuerpo deja de moverse en automático y pasa a moverse con intención y significado.</b></p> <p><b>Aclaración:</b> la EC es espontánea pero también intencional.</p>	<p>intención consciente.</p> <p>El lenguaje aparece después como una forma más estructurada de esa comunicación, permitiendo organizar y dar sentido a lo que ya se expresa de manera espontánea</p>	<p>rígida, sino libre.</p>	<p>Esta definición de expresión, se relaciona con lo que Kalmar (s/f) denomina <b>expresión corporal minúscula</b>, ya que hace referencia a una expresión cotidiana y espontánea que refleja cómo el sujeto está en el mundo. Esto no corresponde a una técnica, sino a una manifestación natural presente en acciones como caminar, mirar o moverse.</p>	<p>Porque no se trata solo de un lugar físico, sino de la relación que el sujeto establece al ocuparlo, recorrerlo y transformarlo.</p> <p>El espacio en la expresión corporal es un proceso vivencial que se entiende desde la experiencia del cuerpo, del cómo se habita, se siente y se relaciona con él.</p> <p>Sin embargo, no existe solo un tipo de espacio, sino una variedad que va desde lo personal hasta lo escénico y puede ser concreto, imaginado, real o virtual y definirlos ayuda a la danza.</p> <p><b>Espacio personal:</b> el que esta dentro de nuestro cuerpo, desde la piel hacia adentro. Se trata de sentir nuestras</p>	<p><b>se mueven constantemente por la ansiedad.</b> A su vez depende del contexto, expresión y emoción. Es algo vivido, no medido.</p>	<p>partida para tomar conciencia del propio cuerpo y del mundo exterior.</p> <p>Para desarrollar bien este proceso, es necesario una “caza de imágenes” que permitan dar contenido a la expresión, ya que se convierten en el lugar de encuentro entre lo interno y lo externo.</p> <p>Se diferencia de la danza porque su objetivo es que la persona sea capaz de sentir su propio cuerpo y el espacio que ocupa, así como responder a</p>
---------------------------	---	--	----------------------------	--	--	--	---

					<p>estructuras internas: huesos, músculos, como se sostiene el peso o incluso el espacio entre articulaciones. Viene siendo el espacio más íntimo del ser humano.</p> <p><b>Espacio parcial:</b> es aquel que esta justo alrededor de nuestro cuerpo, pero sin que nos movamos de la kinesfera (el área que alcanzan nuestras manos, pies, codos, rodillas e incluso nariz)</p> <p><b>Espacio de desplazamiento:</b> el que usamos cuando nos movemos de un lugar a otro. Por ejemplo, caminar, saltar, arrodillarse, etc. Este espacio, incluye tanto el movimiento personal como el parcial, porque</p>	<p>estímulos externos. Mientras que en la danza el objetivo va más por el lado de mejorar la expresividad del movimiento para producir formas, ritmos y expresiones artísticas, con un enfoque más estético (sensibilidad ante el mundo), técnico y creativo.</p>
--	--	--	--	--	---	---

					<p>siempre llevamos la kinesfera.</p> <p><b>Espacio total:</b> abarca todos los recorridos y formas de desplazamiento, trabajando en el diseño de caminos sobre el suelo o en el espacio vacío.</p> <p><b>Espacio físico:</b> orienta la atención al lugar concreto donde se encuentra, ya sea natural o construido.</p> <p><b>Espacio social:</b> <b>conciencia de vincularse con otros</b> y puede desarrollarse en cualquier espacio.</p> <p><b>Espacio escénico:</b> es el que aparece cuando hay alguien que nos mira (<b>el ojo del espectador</b>), ya que en esta observación la expresión corporal puede convertirse</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						en una presentación para otros. Este cambio de mirada transforma el espacio escénico.		
<b>Danza</b>	<p>El cuerpo siempre debe estar diciendo algo incluso si no hay coreografía, porque la danza es el <b>cuerpo pensando, sintiendo y comunicando en movimiento.</b></p> <p>Basándose en esta afirmación, la materia prima de la danza viene siendo el <b>cuerpo y este se percibe como el instrumento, el medio y el mensaje.</b></p>	<p>Nuestra forma de movernos no es innata, de hecho, es algo que se aprende externamente. Por eso, en la danza o expresión corporal, <b>cada persona tiene una forma particular de moverse.</b></p> <p>Esta concepción viene siendo parte del espacio de desplazamiento, pero no del escénico, ya que no todo movimiento es danza, debido a que esta necesita de una <b>intencionalidad</b></p>	<p>En la danza la comunicación o el lenguaje no se limitan a lo verbal, de hecho, permite trascender el lenguaje hablado y comunicar ideas, emociones y sentimientos a través del movimiento.</p> <p>Es un hecho interesante porque permite visualizar emociones que usualmente son difíciles de percibir o</p>	<p>De acuerdo con Cuéllar (1998), la creatividad en danza surge de un proceso progresivo que empieza desde el material inicial (<b>bases técnicas</b>) para luego si proseguir con la improvisación, donde se toma como base la <b>materia inicial</b> para transformar movimientos y explorar nuevas posibilidades.</p>	<p>La expresión <b>tiene que ver con lo que quiere transmitir aquel que baila y la interpretación que le da quién observa,</b> teniendo que ver con aquello que vemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vida interior</li> <li>• Subjetividad (percepción del sujeto)</li> <li>• Historia de una persona o grupo</li> <li>• Y/o cultura.</li> </ul>	<p>El espacio se organiza a través de la exploración: primero el espacio próximo (personal), después alrededor del cuerpo y por ultimo el general (escénico) que es más complejo y depende más de las instalaciones.</p> <p>En otras palabras, primero se refiere al entorno inmediato del cuerpo, mientras que después abarca todo el espacio disponible para el movimiento.</p> <p>Espacios que se estructuran a través de elementos como el ritmo, el tiempo, los niveles: bajo, medio y alto, las</p>	<p>Está ligado directamente a la música, que marca el ritmo y la duración de los movimientos.</p> <p>Por lo tanto, es un tiempo “sentido”, pero no depende solo de la música, sino que se refiere a <b>cómo el bailarín quiere controlar la velocidad o duración de un movimiento.</b></p> <p>Por ejemplo, moverse lento para expresar tristeza o rápido para la</p>	<p>Se trabaja a través de la exploración del cuerpo, las sensaciones y percepciones, permitiendo desarrollar la conciencia corporal, la kinestesia y la relación con el entorno.</p> <p>En este caso, el bailarín crea imágenes visibles usando las 3 dimensiones del espacio: Alto (arriba), ancho (izquierda-derecha) y profundidad (adelante-atrás).</p>

	<p>Cuando se habla de instrumento, no se hace desde lo técnico, sino desde la búsqueda de profundizar en la <b>conciencia</b>.</p>	<p>que brinde un sentido y significado, para poder manifestar lo sensible, lo estético y lo emocional <b>a través de la subjetividad del que baila y de quién observa.</b></p>	<p>interpretar (en el caso de otras personas) Por eso, es muy importante que la formación que se dé propicia a lograr esto.</p>	<p>Lo que a su vez evoluciona a la composición y representación. De modo que la creatividad no surge de la nada, sino que viene de la transformación de algo conocido. Reafirmando la idea de que la danza es un proceso intencional y significativo.</p>	<p>Kalmar (s/f) también denomina esta expresión en relación con la danza como <b>expresión corporal mayúscula</b>, que a diferencia de la minúscula no es cotidiana, aunque de hecho es su continuidad, ya que requiere organizar la expresión cotidiana hasta volverla consciente y lograr así adquirir una estructura. Dicha estructura logra que lo cotidiano trascienda a una disciplina a nivel artístico o pedagógico.</p>	<p>direcciones, la expansión gestual y los trayectos. <b>No es solo moverse, es organizarse en el espacio.</b></p>	<p>euforia o felicidad.</p>	
--	--	--	---	---	--	--	-----------------------------	--

## Reflexión

Entre muchas opciones de textos sobre expresión corporal y danza, elegí dos que consideré que complementarían o darían apertura mi comprensión del tema. ¿Qué es la expresión corporal? A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe de Déborah Kalmar, y La enseñanza de la danza: principios didácticos y orientaciones metodológicas para su aplicación de Jesús Cuéllar. De estos dos textos, decidí empezar por el de Kalmar no porque fuera el más largo sino porque me pareció un planteamiento bastante completo que abordaba las bases conceptuales en un orden fácil de entender y a su vez enriquecedor. Luego opte por el de Cuéllar porque hasta el momento no había leído ningún texto que tratara la danza ni desde su concepción artística mucho menos pedagógica, lo cual es aterrador ya que es un tema que sea venido abordando desde lo pedagógico y mi concepción de la danza seguía siendo superficial, por lo tanto, consideré fundamental explorar este campo, pero desde una visión pedagógica.

Yendo al punto, es necesario destacar que estos dos textos permiten profundizar en concepciones que habitualmente no son objeto de conversación o al menos no mediante un análisis explícito o riguroso. La pregunta que surge es ¿Por qué somos tan ignorantes respecto a estas dimensiones que forman parte intrínseca de nuestra existencia? La respuesta radica en que muchas de las manifestaciones corporales son tan inherentes a nuestra existencia que pasan desapercibidas, considerándose como elementos naturales o tan “evidentes” que no requieren análisis rigurosos (hablando desde la escuela tradicional).

Una de estas concepciones es la del cuerpo mismo. La mayoría de las personas conciben el cuerpo como algo que “tenemos” y utilizamos para interactuar con el mundo. Sin embargo, ambos textos fundamentan la idea de que el individuo no “tiene” un cuerpo, sino que “es” su cuerpo. Una concepción que también

puede entrar en la obiedad pero que permite transformar la manera de entender la expresión y la danza, porque, aunque no seamos todo el tiempo consciente de ello, el lenguaje transforma nuestro modo de ver las cosas, no solo a nivel personal, sino que también socio-cultural.

Esta perspectiva de “tener” se ha consolidado por muchos factores culturales y sociales que nos llevan a separar la mente del cuerpo, considerando al primero como el centro del ser y el segundo como mero vehículo. Sin embargo, la realidad es que las emociones, pensamientos y experiencias se manifiestan de manera intrínseca en cada movimiento y gesto, configurando un lenguaje completo, no es parte del lenguaje, es un lenguaje con estructura y significados propios que operan incluso cuando no somos conscientes de ello. Lo curioso es que incluso aquellas expresiones que han sido percibidas como neutrales como la llamada “cara de piedra” tienen un contenido comunicativo que se interpreta según el contexto, demostrando que el cuerpo nunca está en silencio.

La danza, por su parte, suele ser vista únicamente como una forma de arte o entretenimiento, reduciéndola al aprendizaje de pasos repetidos o coreografías. Sin embargo, se configura como una práctica que organiza el movimiento corporal de manera intencional. Planificación que no se aleja de nuestro ser, sino que se hace a partir de la naturaleza corporal que define nuestra existencia. En especial la danza educativa, logra trascender de lo técnico para desarrollar conciencia corporal, creatividad, expresión emocional y corporal y lo más importante composición.

En conclusión, es necesario superar la visión de “tenemos” un cuerpo, para entender que “somos” un cuerpo, no solo como una cuestión semántica, sino como un cambio profundo en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, porque la expresión corporal es inherente a nuestra subjetividad y nuestro cuerpo esta contando lo que somos.

En este sentido, la danza se revela como un puente entre lo cotidiano y lo consciente, ya que al tomar nuestros patrones de movimiento habituales y darles estructura intencional, no solo desarrollamos habilidades o destrezas, sino que construimos una relación más auténtica con nuestra propia expresión. Algo que demuestra que la separación entre mente y cuerpo, tan arraigada en nuestra cultura, es una construcción que limita nuestra capacidad de entender

Zharick Dayana Garcia Mosquera- 20241287034

quien somos. Por último, otro punto a destacar de lo que más me gusto es que Cuéllar dejó en claro algo: lo intelectual es parte de la danza y de eso no hay duda.

## Referencias

Cuéllar, M. J. (1998). *La enseñanza de la danza. Principios didácticos y orientaciones metodológicas para su aplicación*. El pario de Asemef. 3, 11-14

Kalmar, D. (s/f). *¿Qué es la expresión corporal? A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Lumen