

*Estructura del  
movimiento  
expresivo*

PROFESORA LILYAN VEGA



# *Introducción*

---

La motricidad expresiva reúne los movimientos efectuados conscientemente con la finalidad de expresarse, siendo el cuerpo un intermediario de la comunicación.

---

Los beneficios de desarrollar la motricidad expresiva se relacionan con la capacidad creativa y artística, la seguridad en uno mismo, la empatía, la asertividad y la capacidad comunicativa.

# *Elementos de la capacidad expresiva*

- Son elementos que engloban el entorno dinámico

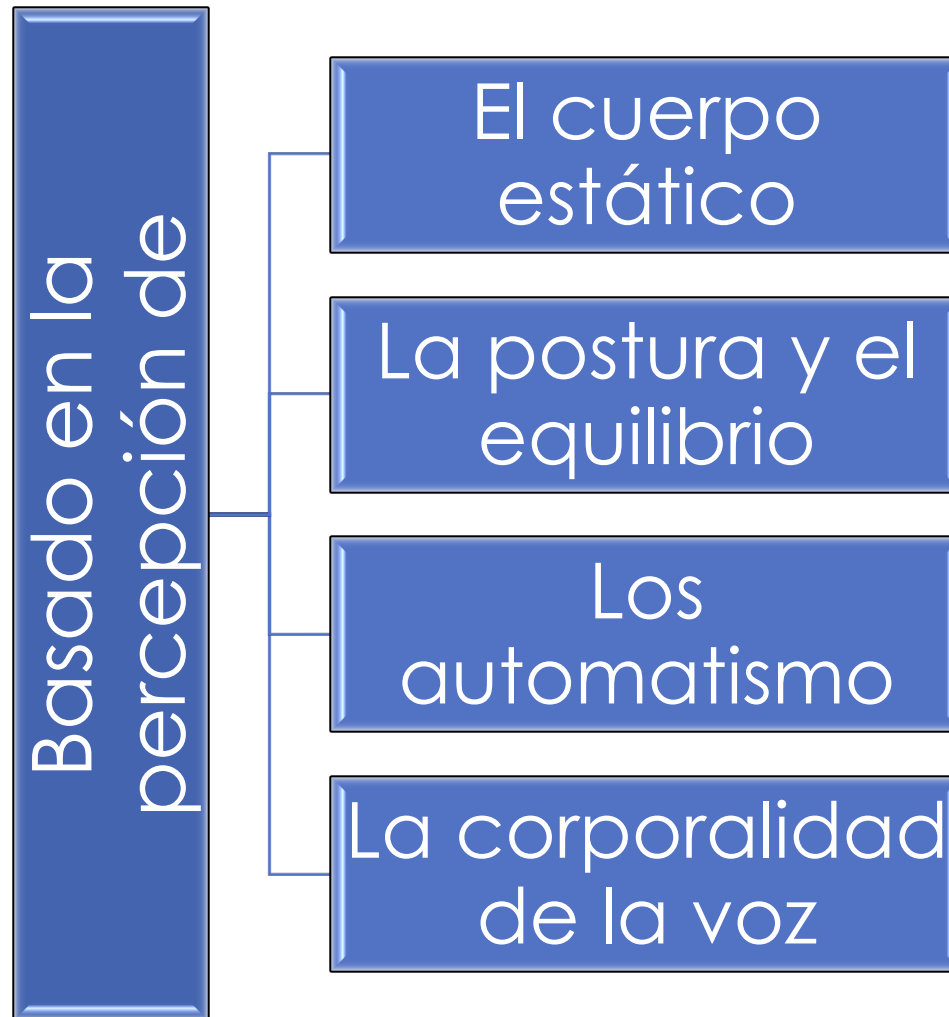


# 1. El Cuerpo

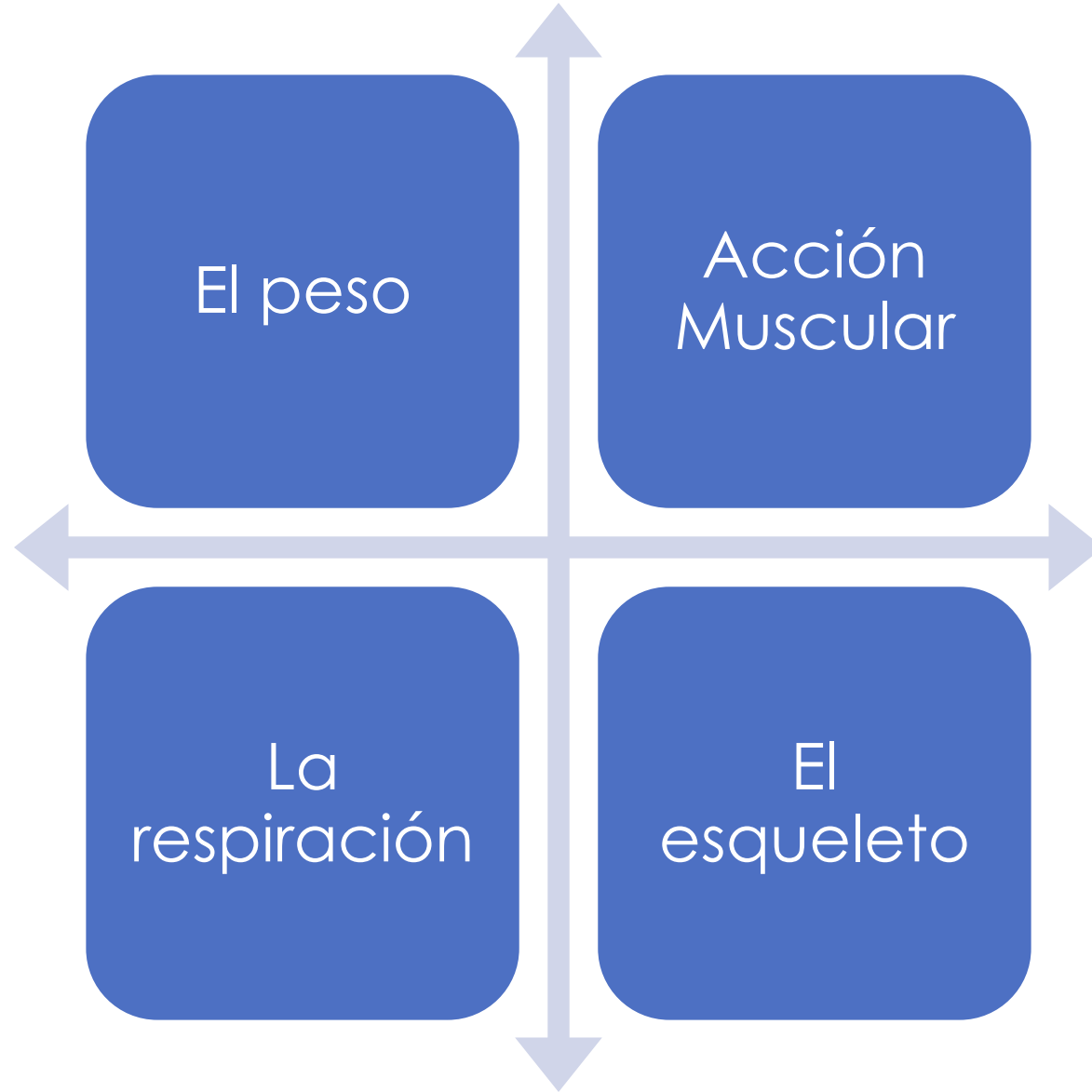
- Dimensiones del cuerpo expresivo



## 1.1 La conciencia del cuerpo



## *1.1.1 El cuerpo estático*



## 1.1.2 *La postura y el equilibrio*

La actividad expresiva requiere una actitud postural que prepare al cuerpo para la acción, un equilibrio que se aleje de la rigidez y posibilite la libertad para moverse.

La postura no se refiere solo a la bipedestación. Se trata de buscar el equilibrio en las diferentes posiciones que realizamos con el fin de percibir la eficacia para una acción posterior.

- Principios posturales
  - Punto neutro de las articulaciones
  - Conciencia de la columna vertebral
  - Alineación de la columna
- Principios metodológicos sobre la intervención en la postura y el equilibrio
  - Facilitar el movimiento
  - Conciencia de la distribución del peso

## 1.1.3 *Los automatismos*

- existen algunos movimientos cotidianos vitales que se realizan de forma inconsciente y que se hace necesario reflexionar sobre ellos para acrecentar la conciencia corporal.

• Acción vital. Se puede modificar, cambiando sus efectos sobre el organismo

Respirar

• Para hacer consciente el caminar es importante realizar varias actuaciones

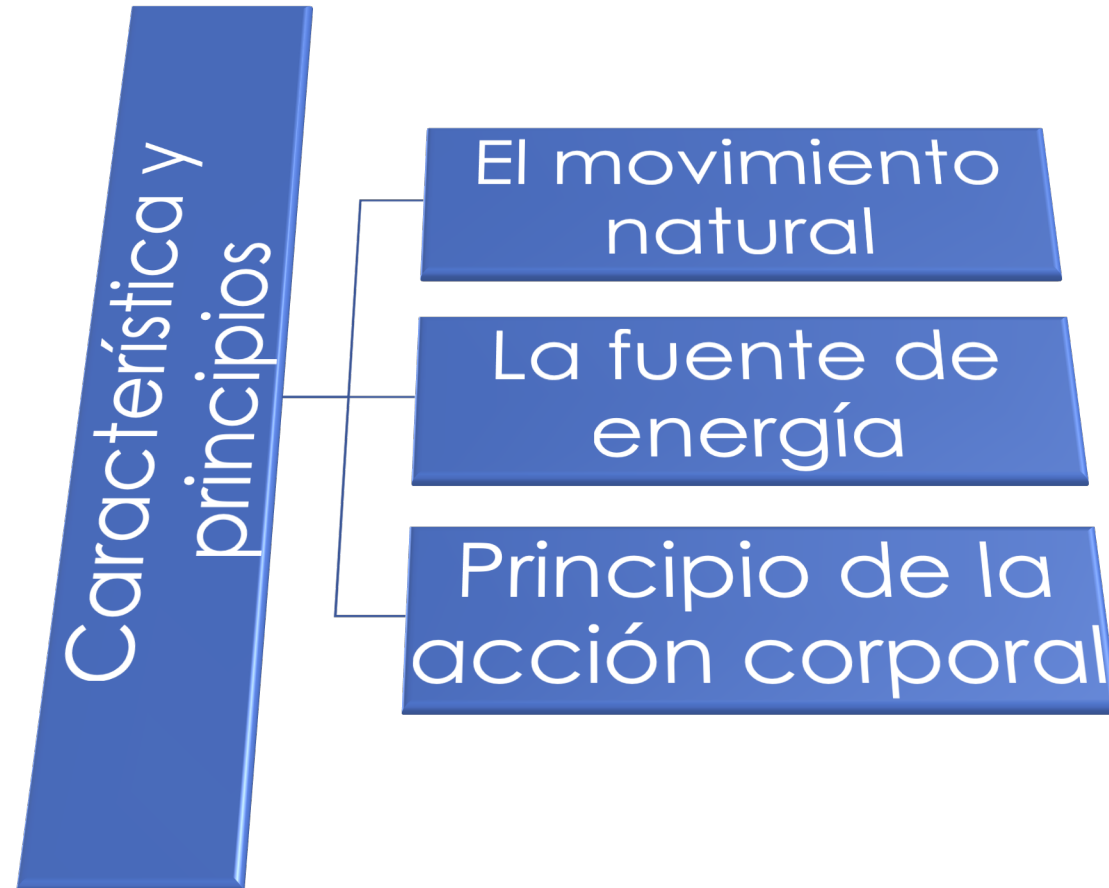
Caminar



## *1.1.4 La corporalidad de la voz*

- La voz forma parte de las capacidades corporales y se integra en los recursos de la expresión corporal
- En el aspecto físico, en la emisión de la voz interviene todo el cuerpo: lo orgánico y lo motriz (músculos y articulaciones). La actitud corporal es, en parte, responsable de los aspectos dinámicos de la voz, pero en la voz intervienen también los aspectos emocionales y vivenciales del ser humano.

## 1.2. *El movimiento expresivo*



## 1.2.1 *Movimiento natural*

Económico

- Con respecto al esfuerzo y la energía que se consume

Sencillo

- Dejar que se genere el movimiento que apoye la propia condición motriz.

Racional

- Movimientos que pueden ser dirigidos en todas las etapas de su ejecución.

## *1.2.2 La fuente de energía*

- Para generar el movimiento en la expresión corporal, partimos de la percepción y aplicación de la energía. Esta proviene de dos fuentes diferentes:
  - *La combinación de la fuerza de gravedad y la masa corporal.*

## *1.2.3 Principio de la acción corporal*

---

Principios

Crear inercia

---

Alterar la tensión- relajación

---

Facilitar la movilidad de las articulaciones

---

Movimientos largos

---

Crear cadenas de movimientos

---

Agotar las cadenas de movimiento

---

Agotar la energía

---

Movimientos en oposición

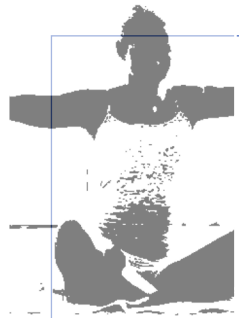
---

## *1.3. Cualidades del movimientos*

- Una cualidad del movimiento está constituida por diversos vectores físicos que mezclados dan un movimiento característico.

Ejemplo: las ocho acciones propuestas por Laban

## 2. *El espacio*



Límites y referencias



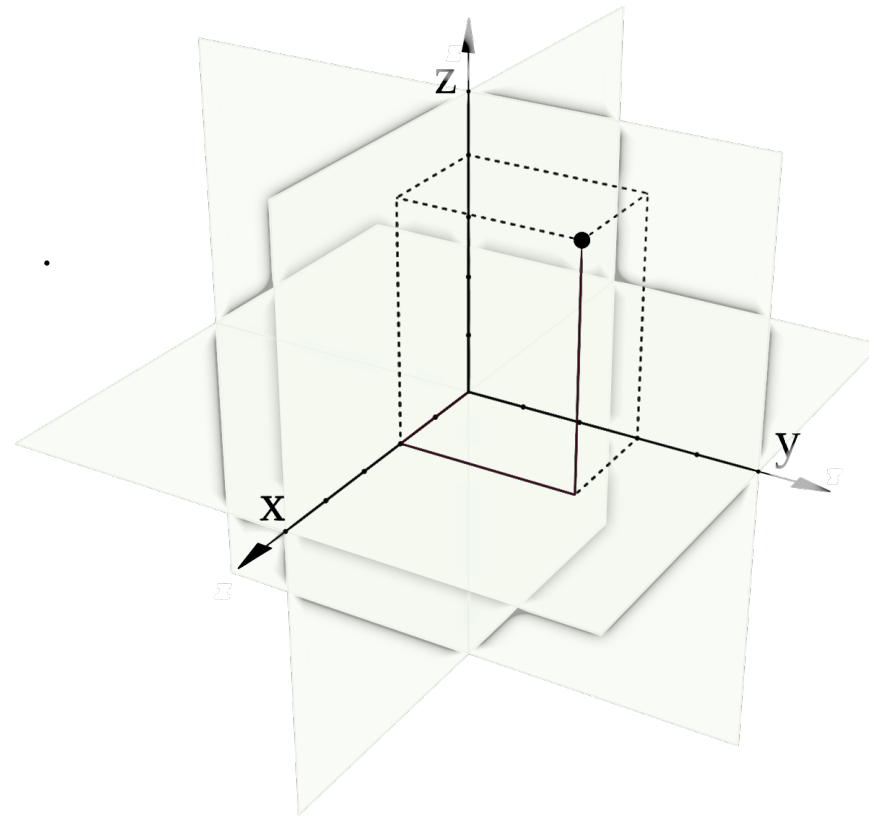
Dimensión humana



Espacio simbólico

## 2.1 Límites y referencias

- Determinan la tridimensionalidad de un volumen donde se mueve el cuerpo en diferentes direcciones.

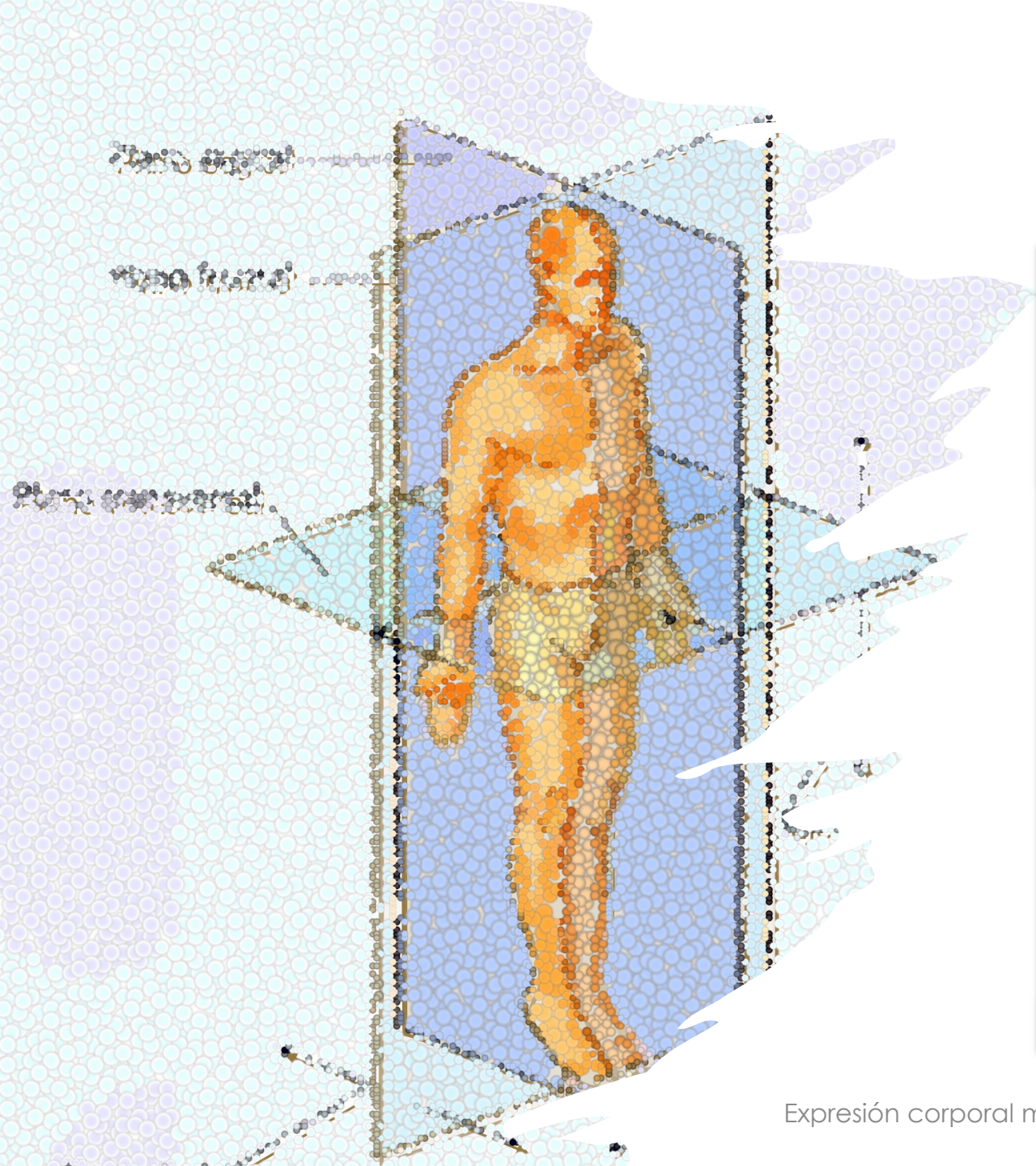




## 2. 1.1 Niveles



## 2.1.2 Planos



# Planos

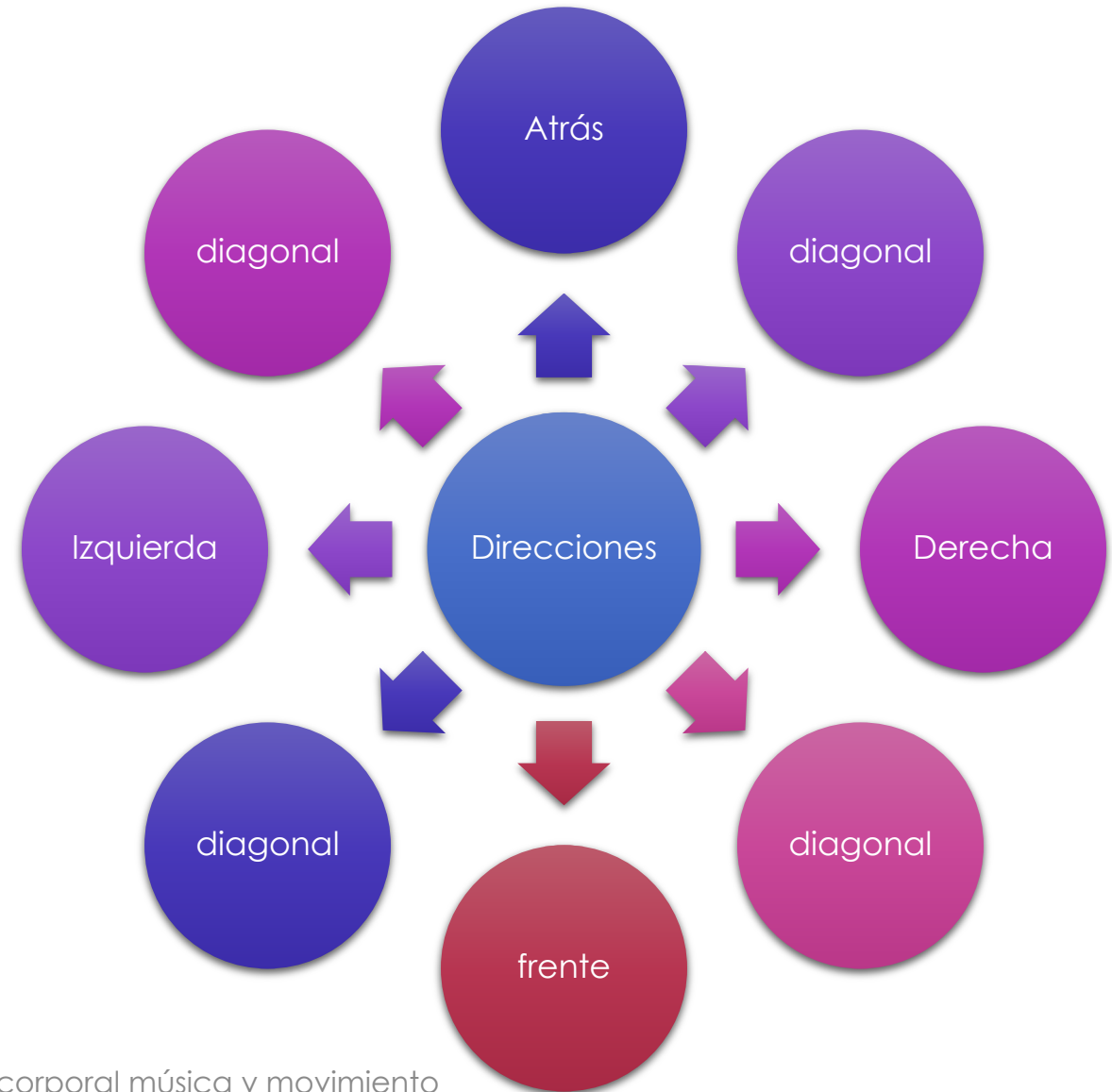
Frontal

Sagital

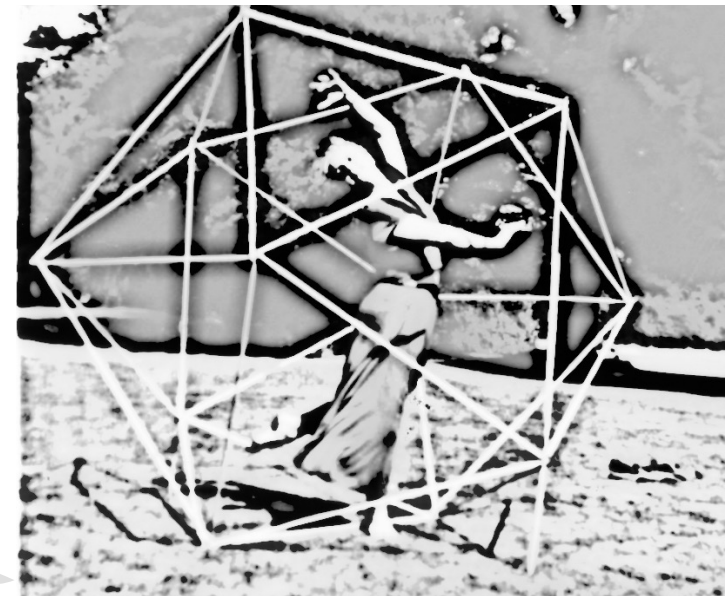
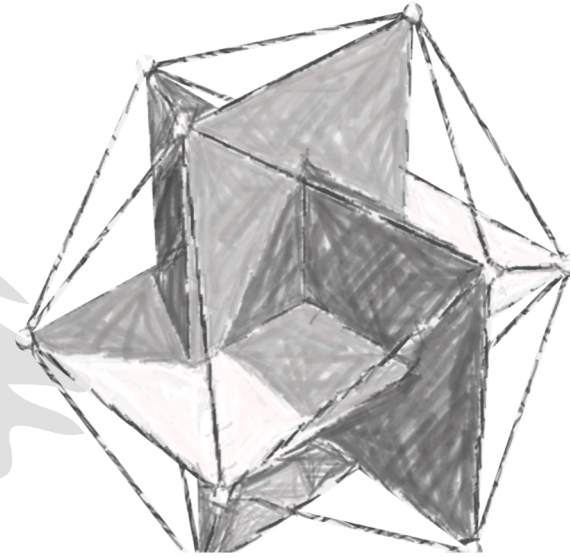
Horizontal



## 2.1.3 direcciones



## 2.1.4 Dimensiones



## 2.1.5 Áreas

Ambiente disponible

Espacio propio

## 2.1.6 Rangos

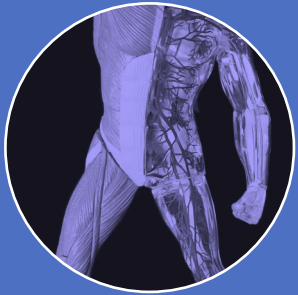
Rangos

Pequeños

Grandes



## 2.2 Dimensión humana del espacio: Próxemica



Espacio  
interno



Espacio  
íntimo



Espacio  
personal



Espacio  
público

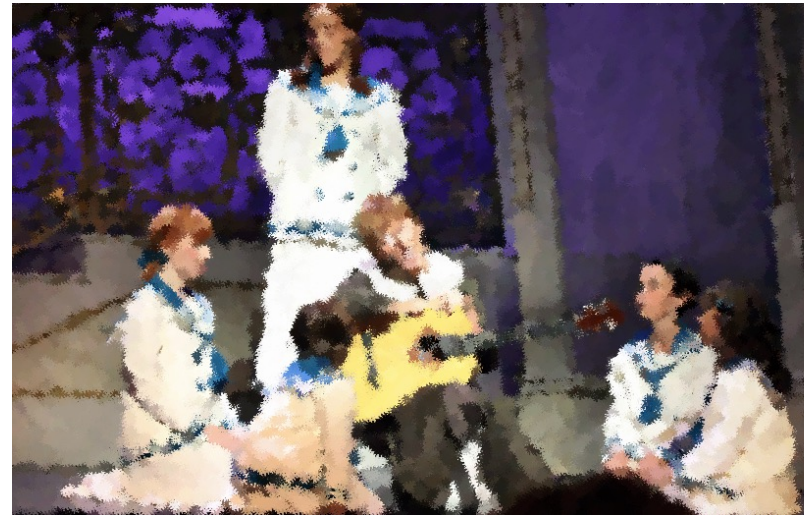


Espacio  
social



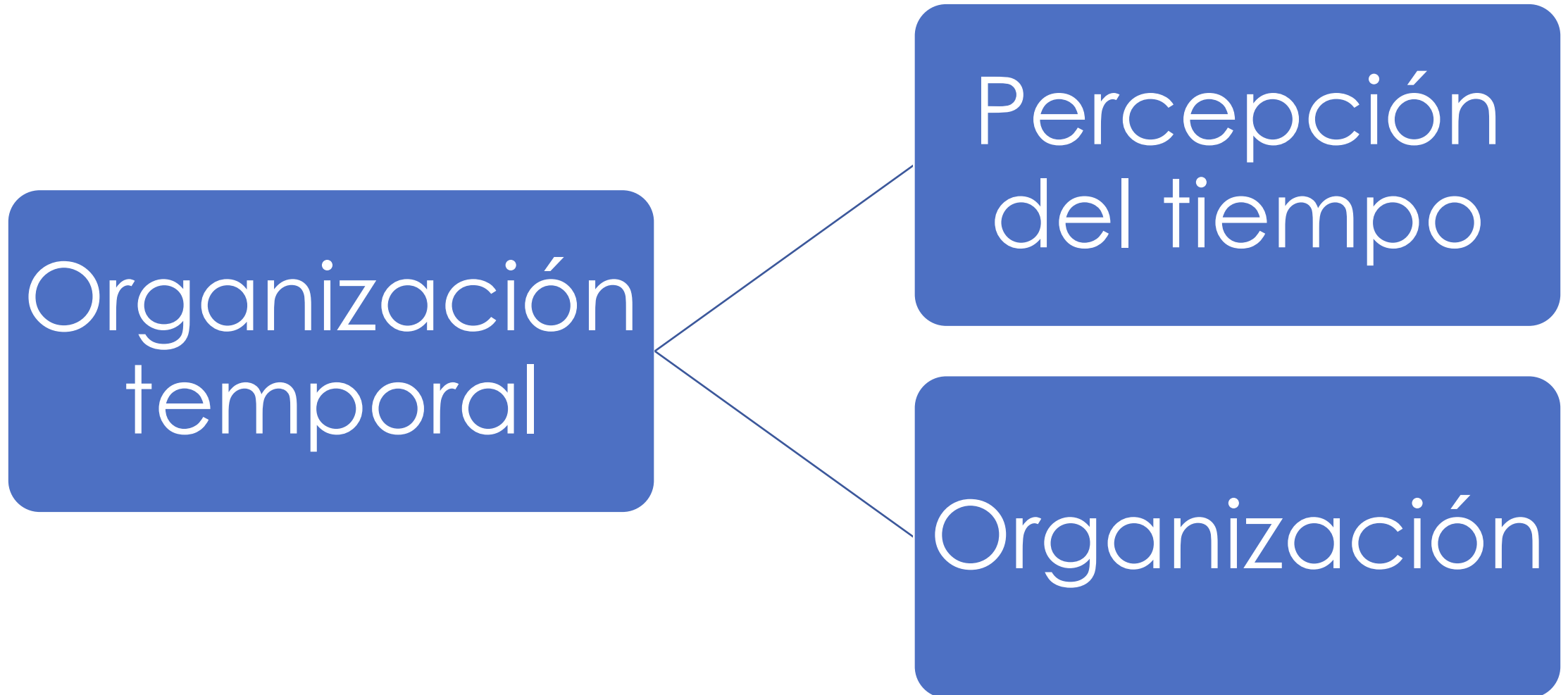
## 2.3 *Espacio Simbólico*

- El espacio donde se desarrolla una acción tiene un valor simbólico. La percepción del espacio afecta a las personas en sus aspectos efectivos e intelectuales

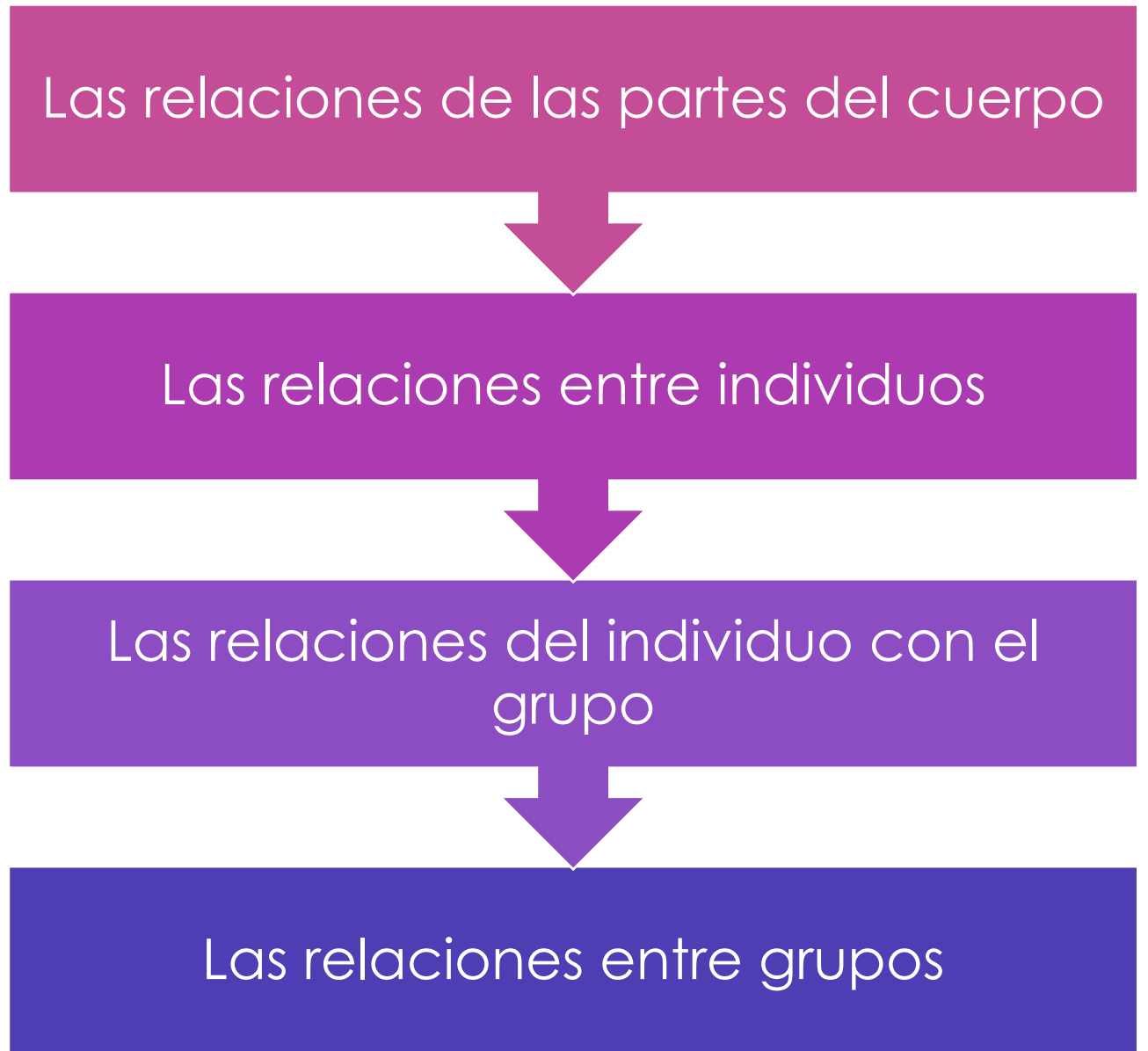




### *3. Tiempo: organización temporal*




*4.- El aspecto de las relaciones (¿Cuáles relaciones existen?)*




# *Las relaciones*

Según el espacio:  
encuentros,  
separaciones,  
oposiciones.



Según el rol: Espejos,  
semejantes,  
diferentes,  
complementarios.



Según el tiempo: a la  
vez, simultáneos,  
canon.

# Referencias

- Antolín Jimeno, L. (2013). Expresión corporal: Fundamentos motrices (Spanish Edition) . U. Valencia. Edición de Kindle.
- Larreta, B. Ruano, K. Sierra, M. (2006). Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos. INDE, Barcelona
- Montesinos, D. (2004). Expresión Corporal: su enseñanza por el método natural evolutiva. INDE, Barcelona.
- Pérez, R. García, I. Calvo, A. (2010). Me muevo con la expresión corporal.