

ANEM A CONTAR COSES AMB EL NOSTRE COS

Índex

A) CONSIDERACIONS GENERALS SOBRE L'EXPRESSIONIÓ CORPORAL.....	1
A1) Manifestacions de l'expressió corporal:	1
A2) Tipus de gests:	2
A3) Les zones d'expressió.	2
B) CONCEPTE I ELEMENTS DE LA DRAMATITZACIÓ.....	3

A) CONSIDERACIONS GENERALS SOBRE L'EXPRESSIONIÓ CORPORAL



Sabies que només el 35 % del significat de qualsevol conversació correspon a les paraules? Efectivament, les persones, a més de comunicar-nos verbalment mitjançant la paraula, ens comuniquem amb els altres mitjançant un llenguatge no verbal que es fonamenta en el gest, és a dir, en el llenguatge corporal.

Aquest llenguatge corporal pot aclarir, confirmar o negar el que tu mateix estàs expressant amb paraules, a la vegada que revela quin és el teu estat emocional, físic o la teva actitud envers allò que estàs explicant.

El terme **EXPRESSIONIÓ CORPORAL** és un dels conceptes més de moda i a la vegada més confosos. Si en alguna cosa tothom coincideix és en què **és la forma d'expressió i comunicació de sentiments i estats d'ànim mitjançant el moviment.**

A1) Manifestacions de l'expressió corporal:

L'expressió corporal té nombroses manifestacions:

- La dansa: danses populars, ballet, balls de saló,...
- L'escenificació: dramatització, mim, teatre,...
- L'esport: no només els esports artístics (gimnàstica rítmica, natació sincronitzada, patinatge, aeròbic,...) sinó també la resta per la necessitat de comunicar-se sense paraules (p.e. quan un jugador de bàsquet marca una jugada

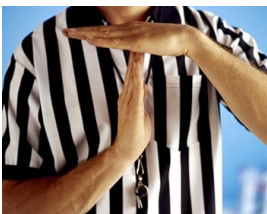


amb els dits).

A2) Tipus de gests:

Quan comunicam amb el cos gestualitzam. Aquests gests els podem classificar en:

- **Gests innats o involuntaris.** Són els que utilitzem per expressar sentiments o sensacions sense pensar-los. Per exemple quan abracem a algú per expressar-li estima; o quan riem per expressar alegria; o plorem per expressar tristesa. En definitiva són els gests que ja un nadó realitza per expressar-se.
- **Gests culturals.** Són gests que entens quan formen part de la teva cultura. Així per exemple no podries entendre a un antic romà quan comunicava amb els dits el número 567. Efectivament els antics romans utilitzaven una curiosa forma de gestualitat amb els dits: el càlcul digital. Mitjançant aquest podien expressar amb els dits qualsevol número entre un i un milió.
- **Gests universals.** Són gests assumits i coneguts per tot el món. Exemples: tots sabríem fer autoestop, o fer un OK amb la mà. Entendríem a un xinès quan fa el senyal de victòria, a un keniatà quan ens demana silenci o a un brasiler quan s'acomiada amb la mà



- **Gests professionals.** Són gests que utilitzen els professionals d'un determinat àmbit. Per exemple, en l'àmbit esportiu l'àrbitre fa nombrosos gests que interpreten les persones que els coneixen.
- **Gests personals.** Són gests propis d'una persona. Cadascú tenim una forma particular d'expressar-nos amb el cos.

A3) Les zones d'expressió.

Així com per expressar-nos verbalment la nostra boca amb l'aparell fonador és l'instrument més important, per expressar-nos corporalment disposem de tres zones bàsiques:

- La cara, amb múltiples possibilitats expressives.
- Les mans.
- El cos, amb el qual podem realitzar nombrosíssimes postures amb què expressar-nos.



B) CONCEPTE I ELEMENTS DE LA DRAMATITZACIÓ

La dramatització és la manifestació de l'expressió corporal en la qual una persona o un grup de persones representen esdeveniments, successos, fets, històries i vivències amb la intenció de que siguin enteses pels demés. El gest, la postura i la mirada, són els seus canals expressius.



- És necessària l'existència d'uns **personatges**, que són els representants expressius de la història a contar.
 - S'ha d'establir un **espai** on es desenvoluparà l'acció. Normalment queda definit en el començament de la representació.
 - És vital la creació d'un **temps**, que es suposa és el moment històric en el que es desenvolupa la trama.
 - Ha d'haver-hi un **argument**, el qual fila tota la trama de la representació.
- **Tema**: és la idea bàsica que s'ha de transmetre.
 - S'ha de donar el desenvolupament d'un **conflicte**, que és el que passa, el succés que provoca el fil argumental de la intenció expressiva a representar.

Fent referència als personatges, a l'hora de crear-los ens trobam amb diferents tipologies que ens aproximaran a la forma de ser d'aquell personatge que vulguem representar.

A continuació trobaràs cada tipologia de personatge amb les seves característiques físiques bàsiques:

POSICIÓ	RITME	PES	MOVIMENT	TIPUS DE PERSONATGE
Oberta	Lent	Pesat	Caminar	Muscular
Tancada	Lent	Pesat	Llenegar	Digestiu
Oberta	Ràpid	Lleuger	Saltar	Aeri
Tancada	Ràpid	Lleuger	Caminar	Cerebral
Oberta	Lent	Lleuger	Caminar	Sexual

Al mateix temps és necessari complementar l'actuació o representació mitjançant un seguit d'elements tècnics, artístics, creatius, etc, que donaran sentit a la intenció que es desitja transmetre. Aquests elements són:

- L'**escenografia**, que consolida l'escena on es desenvolupa l'acció.
- L'**ambientació**, que dona peu a col·locar en l'espai i en el temps el succés teatral.

- Els **efectes de llum**, que crearan atmosferes de treball.
- El **vestuari** que donarà gran part de l'essència de l'obra.
- La **música** com a element de suport, línia argumental o procés escènic propi.

