

TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL. INSTITUT JAUME I

CFGS TEInfantil

Expresión Corporal. Comunicación a través de cuerpo.



“Siempre que el ser humano se manifiesta está emitiendo, consciente o inconscientemente, un mensaje destinado a un receptor. Por lo tanto, lo primero que podemos apreciar es que la expresión tiene que ver directamente con la comunicación. La mera expresión tiene un carácter transitivo, dado que somos seres sociales por naturaleza, por tanto, expresión y comunicación son dos piezas inseparables de un mismo proceso.

En este proceso, los objetos sirven de soporte, como vehículo de comunicación entre yo y el otro. Nos aportan información sobre nosotros mismos a través de las sensaciones producidas por su contacto con nuestro cuerpo. Precisamente nuestro cuerpo es el objeto principal a la hora de la comunicación.

“Carme Aymerich, uno de los más claros referentes en el campo de la expresión corporal en nuestro país y pionera del movimiento expresivo más allá de nuestras fronteras, comentaba en uno de sus escritos que:

« [...] el ser humano es siempre expresivo, su gesto, su voz, su mirada, su sonrisa, incluso su silencio y su inmovilidad traducen algunos de los múltiples contenidos de su mundo interior. Pero no siempre nuestra intención es comunicar»”

“El fin de la expresión corporal sería revivir, reencontrar y revitalizar el cuerpo en todo su esplendor, energía y potencia, con un sentido principalmente lúdico y explorador, gozoso e iluminador de las vivencias y con un fin de sentirse más desinhibido y desbloqueado, más dinámico y expresivo-comunicativo, más relajado y sereno, más vibrante y vital, pues la expresión corporal pretende y busca liberar el cuerpo de la rigidez convencional, de los miedos marcados en el cuerpo y de las ansiedades arraigadas en la memoria. Como comenta David de Prado (1997): «La alegría y esplendor del cuerpo provoca saltos de placer en el alma».

“Luis Carbajal”



Objetivos.-

“El objetivo principal de estos talleres es que podáis buscar formas diferentes de aprender desde lo corporal: Aprender de uno mismo, aprender «cómo soy», «cómo me manejo en la vida», «cómo hago», pero a través de un enfoque totalmente diferente al habitual de nuestra cultura: mediante la vivencia y la experiencia en sí misma. Evidentemente se busca una mejor calidad de vida, un estar mejor con uno mismo y, sobre todo, una coherencia plena entre lo que hago, lo que siento y lo que pienso. No es tarea fácil encontrar este equilibrio y creo que la salud precisamente reside en dicha coherencia.”

A parte de este primer y gran objetivo, el trabajo con la expresión corporal también busca poder explorar a fondo todas las capacidades que uno tiene en relación a su cuerpo y en relación al contacto con los demás.

A través de una toma de conciencia en el **Aquí y Ahora**:

- Dejando de imaginar y fantasear en exceso, sustituyéndolo por el contacto real.
- Dejando de pensar innecesariamente, sustituyéndolo por la acción.
- Dejando de jugar y aparentar al “como si”.
- Sintiendo las cosas desagradables y el dolor.
- Tomando completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.

El Darte cuenta: De tu mundo interior, mundo exterior, mundo intermedio o de fantasía.

Como una brújula orientativa que te permite situarte en la vida, esa brújula que me lleva a ser consciente de mis emociones y de mis pensamientos, orientándome a cada momento hacia el contacto con el entorno, que es donde me puedo nutrir y realizar de forma saludable.

Nieves Camejo

Terapeuta Gestalt y Corporal Integrativa.

info@cuidatmuevetriet.com