

¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Mirta Blostein

La Expresión Corporal es una disciplina por medio de la cual, el cuerpo que somos se expresa, se hace presente y comunica desde, a través y por medio de su lenguaje expresivo: **el movimiento**. Movimiento que subyace y está presente a lo largo de la vida.

Su creadora fue Patricia Stokoe y su lugar de nacimiento Buenos Aires, Argentina, allá por los años cincuenta del siglo pasado.

Patricia la definió con estas palabras:

“La Danza de cada persona, según su propia manera de ser, de moverse, crear y decir con su cuerpo”

“Creemos que para descubrir como tú eres, no tienes que copiarme a mí, sino encontrarte a ti”....¹

Y la danza, como toda manifestación humana, está ligada al ser y forma parte del cúmulo de posibilidades expresivas, creativas y de comunicación. Está al alcance de todos ya que todos poseemos el grandioso tesoro de poder movernos y ¡vaya si nos movemos!

El cuerpo que somos expresa y dice más allá de la palabra. El hablar, por ejemplo, se acompaña con una gran cantidad de movimientos grandes y pequeños, que son los gestos, que completan y complementan lo que decimos. El cuerpo está en permanente movimiento, inclusive cuando se está quieto.

Pero en general no escuchamos al cuerpo, es decir, casi no estamos en contacto con él, cuando en realidad somos a partir y desde nuestra corporeidad. Sin embargo, sólo se hace presente ante el dolor, la enfermedad o el cansancio. Entonces lo sentimos pesado, quebrado, cortado.

Es así, que dejamos al cuerpo abandonado en el rincón del olvido, sin espacio ni tiempo para descubrir cuáles son sus deseos, sueños, necesidades. Cuerpo marcado por el deber, las actividades cotidianas, la moda que impone un cuerpo eternamente joven, siempre dispuesto y a la orden. Entonces se lo va cargando poco a poco, con nudos, tensiones, dolores viejos que se fueron quedando en su interior.

Siendo esta su realidad, el cuerpo queda amordazado, cerrado en su capacidad expresiva y en el posible deseo de movimiento. Ese posible deseo de movimiento guardado, escondido en los espacios del recuerdo, que se hallan en los pliegues de la piel, en el esternón, en los brazos que claman ser liberados para inventar metáforas de movimiento, que nos permitan expandir en el espacio las emociones latentes y así poder jugar y, desde allí, volar en alas de la imaginación.

La Expresión Corporal brinda la posibilidad de encontrarse con este cuerpo olvidado por medio del movimiento espontáneo, propio, que surge desde actividades sencillas como puede ser el caminar.

Ponerse en contacto con esta acción tan nuestra, permite encontrarse con los pies y desde allí sentir el estímulo de ese caminar, en las piernas, los muslos, la pelvis, la columna vertebral, los hombros, la cabeza y descubrir que desde

¹ Tomado del documento obtenido en la Escuela de Patricia Stokoe titulado: “Expresión Corporal” Primera Escuela Argentina de Expresión Corporal creada por Patricia Stokoe. Julio de 1997

ese caminar consciente y simple puede surgir un encuentro maravilloso, un encuentro diferente con este cuerpo que se es.

Pero no sólo caminamos en las clases de Expresión Corporal, también nos encontramos con los movimientos que surgen de cada segmento del cuerpo y los convertimos en movimiento expresivos. Entonces, interrogamos a las manos, por ejemplo, y dejamos que se muevan como ellas quieran, o los brazos o la columna vertebral, y poco a poco nos vamos apropiando de la maravilla corporal que es el movimiento. Desanudamos nudos y destensamos tensiones y desarrollamos creatividad y comunicación y emoción, que se esparcen en el espacio de trabajo acompañados por la música, siempre presente, que nos permite jugar y viajar por sensaciones y sentimientos azules y amarillos.

Estas podrían ser algunas más de las razones para volver a decir:

Encontrar el lenguaje del cuerpo en el silencio de las palabras, podría ser una ruta posible para sentirse bien en la piel.