

Reflexions...

L'expressió corporal ens fa prendre consciència d'immenses nostàlgies que hem relegat al més profund de nosaltres mateixos. Moure's lliurement suposa expressar els nostres sentiments més ocults, fer compartir allò que pensem, però que no sabem expressar, retrobar el contacte amb la natura i amb l'altre, donar-nos compte una mica de la nostra necessitat d'autenticitat. (Berge, 1985, especialista en dansa).

El grau de salut tant física com psíquica d'una persona està estretament relacionat amb el fluir de l'energia (circulació, equilibri i harmonia de la mateixa). Acostuma a passar que quan les nostres sensacions o emocions se'ns presenten conflictives, responem aïllant l'emoció, no deixant-la sortir, contraent la musculatura implicada, perjudicant la postura i la respiració. Quan aquesta tensió es manté es converteix en un bloqueig que aïlla aquesta zona corporal de la resta. Per tal de recuperar la fluïdesa del caudal energètic i dels moviments, pensaments o emocions, cal desbloquejar, mobilitzar i integrar aquestes zones aïllades per la contracció crònica muscular (Herrera, Lavagna y Giordano, 2003).

Quan millor es coneix el cos menys dificultats apareixen per "reconèixer-lo", sentir-lo, expressar-lo o desbloquejar-lo. El subjecte s'expressa amb actituds, postures o gests relacionats amb el to muscular. La por, la tranquil·litat o l'angoixa, produeixen canvis corporals que afecten a les tensions musculars. (Schinca, 1988).

Bibliografia

- ◆ Castillo, E. & Díaz, M. (eds.) (2004) *Expresión corporal en primaria*. Huelva: Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.
- ◆ Filella, Ll. i alt. (2002): *Jocs de música i expressió corporal*. Barcelona: Parramón Ediciones, S.A.
- ◆ Garcia , B. (2010) *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido*. Madrid: Pirámide.
- ◆ Grasso, A. (2001): *El aprendizaje no resuelto de la educación física: la corporeidad*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- ◆ Grasso, A. (2005): *Construyendo identidad corporal: la corporeidad escuchada*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- ◆ Motos, T. (2004): *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real: Ed. Ñaque.
- ◆ Moreno, J., Paredes, J.(2005): *Hacer, sentir, pensar*. Ciudad Real: Ed. Ñaque.
- ◆ Schinca, M. (2002): *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento* (3ª ed.). Barcelona: Cisspraxis. Monografías Escuela española.

El llenguatge del cos i les emocions

*"És curiós que, les coses belles, tinguin sempre alguna cosa a veure amb el moviment".
Pina Bausch.*

*"Las palabras son hermosas, fascinantes e importantes,
pero las hemos sobrestimado en exceso, ya que no
representan la totalidad, ni siquiera la mitad del mensaje".
Flora Davis (2005).*

Rosa Miralles Pascual

rmirall2@xtec.cat

"Cuando una emoción, idea o sensación se exterioriza y se manifiesta, surge la expresión (...) para que se convierta en obra de arte, es necesaria la comunicación, la transmisión a los demás de nuevas sensaciones y emociones (...). A toda sensación le corresponde una actitud corporal, un gesto, y sólo depende de su propia sensibilidad para expresarse a través de su cuerpo." Antoni Font.

