

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## LOS TALLERES DE EXPRESIÓN CORPORAL. TALLERES DE VIDA

Dr. Antonio J. Cardona Linares

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el deporte  
Profesor de Educación Física en Enseñanzas Medias  
Miembro de Artexpresa. España.  
Email: [acardona1969@hotmail.com](mailto:acardona1969@hotmail.com)  
web: <http://artexpresa.com/>

### RESUMEN

Este artículo pretende recordar en primera persona como determinados talleres de Expresión Corporal iban cambiando mi vida. La poesía y la poética de esos encuentros iban abriendo en mi un mundo fascinante de expresión, comunicación y creatividad. El arte se hacía presente. Junto con la magia de verdaderos profesionales que se convirtieron en maestros de vida. Estas letras abrazan nuevamente la metamorfosis que la Expresión Corporal hizo en mi vida.

### PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal, talleres, danza, cuerpo,

Fecha de recepción: 19/2/2012

Fecha de aceptación: 29/2/2012

Este artículo pretende recordar, de una forma poética, los talleres de Expresión Corporal que influyeron en mi vida e hicieron que fuera conociendo este trabajo y a la postre me conociera más a mí.

### El Cuerpo Jugado & Cómo crear tu propia Danza (Susana Sachetti-Julio 1995)

*“Vuelve otra vez y tómame,  
amada sensación retorna y tómame.  
Cuando la memoria del cuerpo se despierta,  
y un antiguo deseo atraviesa la sangre.  
Cuando los labios y la piel recuerdan,  
cuando las manos sienten que aún te tocan.  
Vuelve otra vez y tómame en la noche,  
cuando los labios y la piel recuerdan...”*

#### KAVAFIS

“Mi deseo es que te permitas la experiencia del juego, el descubrimiento de todo lo anteriormente expuesto. Que seas capaz de encontrar tu autenticidad y la de tu movimiento. Conectar con vuestro cuerpo en el movimiento, con vuestras emociones y sentimientos.

Deja que el movimiento salga desde dentro. Respeta tu quietud, tu silencio. No actúes por reflejo, ni por deber, ni por quedar bien con nadie. Siente tu cuerpo, siente ese pequeño movimiento y déjalo fluir, crecerá y te transformará, a ti, a tu espacio y a los demás. Ten confianza, no te censes, no te juzgues, deja esos fantasmas fuera. EMOCIÓNATE. SONRÍE. RÍETE.

Contamos con el miedo que da la libertad, con el temor de conocerse a sí mismo, pretendiendo no poder hacerlo y esperar lograrlo por sorpresa o por rutina.

Somos movimiento y cambio. Despojémonos de nuestros viejos trajes de calle, asomando la nariz para ver qué hay piel adentro. Si nos permitimos ese gesto hallaremos tesoros tales como el conocimiento maravilloso del poder ilimitado de lo que realmente SOMOS.”

*Y ¿qué somos?...*

Correr, saltar, girar... Más rápido, más fuerte, más resistente. Más y más. Todo eso se hizo inocuo, inacabado incluso desapareció cuando descubrí el mundo de la Expresión Corporal. Los **espacios** se transformaron, los **tiempos** desaparecieron. El **cuerpo no era mi cuerpo**. Me veía **comunicándome**. Con el otro, con los otros, con los objetos. El papel se hizo una casa y un caramelo era yo. **Creaba**. Líneas, curvas. Pequeño y grande. Tanta necesidad de emocionarme, de sentir. Algo cambió dentro mí. Y ese **desorden**, esa agitación me llevaría al inicio de camino.

## **Expresión Corporal: EL Tema Centralizador (Mayi Chambeaud-Julio 1997)**

*“Había una vez un cuello que siempre llegaba tarde a todos los sitios y que quería llegar puntual. Pero no podía porque era perezoso, pero gracias a la columna vertebral se dio cuenta que formaba parte del todo y siempre llegó puntual.”*

**El movimiento fluye del grupo. No hay ejercicios, sólo una voz poderosa que te estimula a la sensación, que te invita a parajes nuevos, desconocidos. Me enraízo en la tierra, el movimiento se hace milimétrico. Gozo con ello. Escribo un cuento. Entro en un sueño despierto. Mis manos son serpientes. Observo. La tierra me acoge y me da su energía. Soy agua, fuego y aire. El flamenco resuena mientras dos novios disfrazados se casan. Canto con el grupo: “ayer encontré la flor que tú me diste...” Mi cadera se desencaja sin querer. Sensualidad. Me divierto. Descubro infinitas posibilidades en los espacios. Sigo caminando.**

## **Juegos coreográficos con niños\_(Mayi Chambeaud-julio 1998)**

*...a crear sus propios puentes.*

*El pie derecho aquí. El pie acá.*

*Busquen al gato y al ratón.*

*La Percepción Sensorial nos señala que algo Existe.*

*El Pensamiento nos dice lo que Es.*

*El Sentimiento nos dice si es Agradable o Desagradable.*

*La Intuición nos dice de donde Viene y hacia donde Va.*

*...Aunque nadie justifique el desvarío, atrévete.*

*Aunque ya no se use la poesía, vívela.*

*Si por ser tú un poco menos, alguien es más, avanza.*

*Plantéate a ser tú.*

*Tú, la mujer-el hombre común e ignorada/o*

*Que no por serlo deja de estar vivo.*

*Decídetes y atrévete.*

**NENE D´INZEO**

**Soy una madre en la fiesta final de curso. Tropezco con el tacón. Bailo con mi hijo. Soy la cabeza de un dragón. Disfruto con el grupo. Sigo creando.**

### TRIBUS (Mayi Chambeaud-Diciembre 1998)

*“El éxtasis es mi placer un estado natural de puro ser. El éxtasis es mi experiencia de Dios. Nací para moverme, para mover mi corazón. El movimiento es mi remedio. Pero un cuerpo sin alma no tiene ritmo”.*

*Me voy a una Iglesia me siento feliz y vulnerable pero poderoso a la vez. En la soledad de mi destino, en la incompreensión de mis pares recuerdo que he sido Chaman de una tribu. Guerrero. He visto a mujeres reflejar su belleza en los lagos, con la luna llena. He sentido su sabiduría. He sido Dolmen. Lo sagrado, lo ritual me hace humano. Mi cuerpo enloquecido llega al éxtasis.*

*...Y de ese amor entre la noche y la luz nacieron las estrellas. Que nos recuerdan que nadie está solo por mucho tiempo”.*

### Los objetos como estímulos del movimiento expresivo (Mayi Chambeaud-Diciembre 1999)

*Se invita a los adultos a Jugar.*

*A veces no es para divertirse.*

*A veces juega con sus propios fantasmas, con sus recuerdos y con sus objetos simbólicos.*

*A veces juega con su único Gran Juego Existencial: buscar, encontrar y perder el AMOR. EL AMOR SEXUAL. EL AMOR FRATERNAL. EL AMOR FAMILIAR.*

*A veces juega a sentirse intensamente para SER y SENTIRSE VIVO.*

*A veces juega a entender porque vive anticipando en el juego su MUERTE.*

*A veces juega a aceptar la Muerte, VIVIENDO.*

### MAYI CHAMBEAUD

*Juego. Lo absurdo tiene lógica. Lo hermoso se hace aburrido. Lo feo bello. Yo soy el objeto y el objeto soy yo. Una fregona se hace infinita. Soy un extraterrestre. Soy un Malawi.*

### EL Cabaret del Agua (Mayi Chambeaud-Julio 2002)

*La sensualidad y la sexualidad. La hermosura de la mujer y del hombre. Me maquillo, me disfrazo. Canto, bailo, exagero. Piernas, hombros y una música que me hace vibrar. Me comunico desde el absoluto respeto. Me respeto. Soy feliz. La noche. Soy un gato que se va por lo tejados. Locura.*

*Los tres circuitos, los 5 ritmos, las 8 acciones, las 4 estaciones, los 5 espacios, los 4 elementos..., poesía en movimiento. Música que me hace llorar y sentir. La música de mi vida. Lo complejo del espacio social y lo necesario a la vez. Nacimiento. Observo, me observan. La humanidad en una sala. Todo se repite*

## Expresión corporal (talleres anuales) Haikus

*“Vuelven a mi  
cómo las olas rotas  
provocándome.”*

*“Estoy pendiente  
espirales encontradas  
no pasen sin más.”*

*“Desplegar alas  
y esculpir nostalgias  
volver al hambre.”*

*El trabajo y la constancia me hacen necesitar este trabajo como parte de mi vida. TOMO CONCIENCIA. EL grupo lo necesito. Soy periférico. Aprendo a entrar en el grupo. La maravilla de las infinitas formas. Me estructuro y desestructuro.*

*En este viaje ha habido otros maestros de Expresión Corporal...*

*En este maravilloso viaje por algunos de los talleres que se pueden trabajar en Expresión Corporal tuvieron vital importancia los “maestros”, los guías que me llevaron cogido de la mano al principio para luego volar. Personas en constante proceso de formación. Inquietas, emotivas, sensibles y humanas.*

*Maestros que investigan en su vida con lo que es su pasión: “la búsqueda infinita de lo qué somos”.*

*Démosle sentido a ésta nuestra pasión, con el trabajo vivencial y la formación continua.*

*Darles sentido con el respeto a los maestros que un día cambiaron nuestras vidas.*

*“En el mar calmado, adonde van y llegan las energías,  
los extremos se tocan en un contraste interno y casi natural.  
La desidia desaparece y lo externo atraviesa la piel.  
Hay agitación y tormentas que rugen con fuerza. Dan miedo.  
Pero tan necesarias...  
En la distancia, el sonido de las sirenas,  
Agitan la cuerda floja de mi existencia.  
Renazco en la tierra.  
Descubro e intuyo que ellos podrán mirar adentro.*

La piel abre su vulnerabilidad a la belleza.  
 Nueva calma...que se funde con un único instante de la creación.  
 Hasta que despierte el durmiente.”

ANTONIO CARDONA (Autoretrato, tras una clase de Expresión Corporal)

