

# ***“EXPRESIÓN CORPORAL”***

## ***TEMA 5:***

### ***EL RITMO***

# Los elementos que determinan la Expresión Corporal:

Según Laban (1984), podemos definir los elementos que determinan la EC respondiendo a las siguientes preguntas:

~~¿Qué se mueve?~~ — ~~El **Cuerpo**.~~

~~¿Dónde se mueve?~~ — ~~En el **Espacio**.~~

¿Cuándo se mueve? En el **Tiempo**.

¿Cómo se mueve? Con una **Intensidad**

*En el siguiente tema, trataremos de dar respuesta a esta pregunta.*

# RITMO SONORO RITMO CORPORAL



**Ritmo** (Del lat. *rhythmus*, y este del gr. ῥυθμός, de ῥεῖν, fluir):

Orden acompasado en la sucesión o acaecimiento de las cosas.

Estas “cosas” o estímulos podrán ser de carácter sonoro (palabras, notas musicales), visual (movimientos, luces) o táctil, estando los tres plenamente relacionados.

Frente al ritmo sonoro ampliamente estudiado, nos centraremos aquí en el **ritmo corporal** de carácter visual.

# RITMO INTERNO

# RITMO EXTERNO

Según quien establezca ese orden acompañado, nosotros o un agente externo (música), hablaremos de ritmo interno o externo.

- **R. Interno:** Frecuencia cardiaca, respiratoria, estado de ánimo, sueño-vigilia, etc.
- **R. Externo:** música, sonidos, percusiones, voces, luces, etc.

# ***ELEMENTOS BÁSICOS DEL RITMO CORPORAL:***

- **Velocidad:**

Vendría definido por el número de movimientos por unidad de tiempo o por la variación en la duración de un movimiento determinado. Así podremos encontrarlos con movimientos rápidos o lentos, e incluso con movimientos que van de lentos a rápidos (acelerando) y viceversa (retardando).

- **Intensidad:**

Intensidad o fuerza con la que se realiza un movimiento, resultando acciones fuertes o débiles, e incluso acciones que van de débiles a fuertes (Crescendo) y viceversa (Decrescendo).

# ***ELEMENTOS BÁSICOS DEL RITMO:***

- **Duración:**

- Parcial: la relativa a un movimiento concreto.
- Total: encadenamiento de varias acciones o reiteración de una misma acción.

Encontraremos así la posibilidad de duración larga o breve (atención, la variación en duraciones parciales dará lugar a la velocidad, mientras que la duración total es inmutable).

- **Pausa (o intervalo):**

Ausencia de movimiento (equivalente al silencio en el sonido). Como tal carece de velocidad e intensidad, pero presenta una duración parcial así como un contraste frente a la intensidad de los movimientos anterior y posterior.

# SUCESIÓN Y SIMULTANEIDAD

- **SUCESIÓN:**

Cuando dos o más acciones (movimientos) suceden encadenadamente una tras otra, sin solapamiento entre ellas.

- **SIMULTANEIDAD:**

Cuando dos o más acciones (movimientos) suceden al mismo tiempo

La combinación de ambas acciones dará lugar al ritmo.

# ESTRUCTURAS RÍTMICAS BÁSICAS

## OBSTINATO:

Reiteración continuada en el tiempo de una misma secuencia o frase de movimiento.



## CANON:

Interpretación de una secuencia por dos o más ejecutantes en que sucesivamente van repitiendo o imitando cada uno el movimiento del que le antecede.





# ***GLOSARIO DE TÉRMINOS RELACIONADOS CON EL RITMO:***

- **FRASE MUSICAL:** Período de una composición delimitado por una cadencia y que tiene sentido propio. Suele ser de 8 tiempos.
- **COMPÁS:** número de tiempos que componen la unidad básica del ritmo (binario, ternario, cuaternario,...).
- **ACENTO:** elemento dentro del compás con mayor intensidad que el resto.



# PROPUESTA DE TRABAJO

1. Con ayuda de un cronómetro y con los ojos cerrados tratar de establecer la duración de un minuto.
2. Analizar la estructura rítmica de una pieza musical y distribuirla en frases musicales.
3. Disociar una acción motriz compleja en una frase de ocho tiempos y establecer variaciones de velocidad e intensidad.

# ***BIBLIOGRAFÍA***

- **Castañer, M. (2000) Expresión corporal y Danza. Inde: Barcelona.**
- **Motos, T. (1983) Expresión corporal. Alhambra: Madrid.**
- **Pelegrín, A. (1996) “Expresión Corporal” en Personalización de la educación física (Coord. García Hoz, V.) Rialp: Madrid.**
- **Schinca, M. (2002) Expresión Corporal. Cisspraxis: Madrid.**