"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. ἡυθμός, de ἡεῖν, 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 acompasado, 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 encontramos 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:

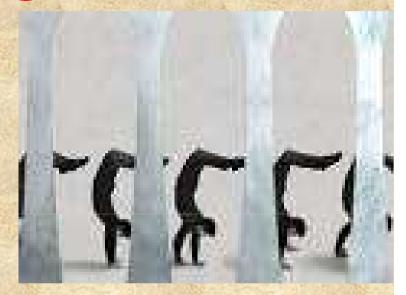
Cuando dos o más acciones (movimientos) suceden al mismo tiempo

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

- Con ayuda de un cronómetro y con los ojos cerrados tratar de establecer la duración de un minuto.
- 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.