

O CORPO, EXPRESSÃO E LINGUAGEM

EXPRESSÃO CORPORAL

A *Expressão Corporal* é uma dessas formas de reação, de comportamento do ser vivo em sua relação com os outros seres, na intercomunicação não verbal e, portanto, anterior à própria existência da palavra. É, portanto, uma forma de comunicação. Entre os seres humanos, algumas atitudes, algumas expressões denotam claramente o estado de ânimo do indivíduo. Assim é que ombros caídos, cabeça pendente são sinais de desânimo, tanto quanto olhos brilhantes e faces coloridas costumam denotar vivacidade e disposição alegre. A prática da observação adquirida na própria vida de relação nos ensina a distinguir e interpretar cada uma dessas expressões. Mas há também as várias formas de andar, de estar de pé e de sentar-se; de falar, de gesticular, de olhar, de tonalidade da voz. Tudo que o ser humano realiza na realidade de todo o dia exige uma *Expressão Corporal* que pode denotar um especial estado de espírito.

Significado

Estudá-la é, porém, uma forma de tomar conhecimento do seu significado, da sua importância, do lugar que ocupa no relacionamento de todo o dia. E se cada indivíduo, cada pessoa, assume no mundo um papel que lhe é designado pelos acontecimentos, pela posição do seu nascimento, pela própria adoção consciente, então, a *Expressão Corporal* é muito para que cada um assuma a sua própria personalidade. É por isso que, quando procuramos nos conscientizar do papel da *Expressão Corporal*, temos que primeiramente saber *quem* somos, *o que* somos, o que *desejamos* ser.

Origem

No que diz respeito à *Expressão Corporal* no teatro, a sua função é importante e enriquecedora. Sua origem pode ser situada no teatro, nas danças e representações rituais dos selvagens. A bem dizer, a *Expressão Corporal* no teatro precede mesmo à própria palavra, ao próprio diálogo. Os rituais dos

quais nasceu o teatro, em muitos casos, dispensava a palavra. Mas, ao que sabemos, desde as primeiras manifestações do que hoje se chama teatro e que, de acordo com a tradição, teria aparecido na Grécia, a *Expressão Corporal* sempre esteve presente na atuação dos atores, embora no teatro grego os personagens usassem máscaras, vestimentas características e coturnos destinados a aumentar a estatura dos atores. Além disso, utilizavam-se de instrumentos próprios para aumentar o volume da voz, sabendo-se que as representações eram feitas em recinto amplo e aberto. Essas práticas para facilitar a visão e a audição da platéia não podiam deixar de prejudicar as nuances da *Expressão Corporal* do ator, que teria de recorrer aos gestos largos e às expressões mais óbvias.

Função

Em resumo, em nosso entender, a *Expressão Corporal* no teatro tem a função de denotar todas as peculiaridades físicas do personagem, criando uma realidade teatral adequada aos propósitos do espetáculo, de acordo com a concepção original do diretor. Em caso de espetáculos exclusivamente mímicos a técnica a seguir será, obviamente, outra, obedecendo a critérios próprios desse gênero. Em princípio, porém, o treinamento básico, os exercícios físicos, destinados à conquista de uma virtuosidade necessária à representação, são os mesmos.

SENTIDO CINESTÉSICO (Percepção do Movimento)

O senso cinestésico é aquele que lhe informa o que seu corpo está realizando no espaço, através da sensação ou percepção do movimento nos seus músculos, tendões e articulações. Assim é que, se você estica o braço você sabe que ele está estendido porque o seu senso cinestésico lhe transmite essa informação. Por outro lado, a memória desses movimentos realizados, de suas diversas formas, é muito mais sensorial, cinestésica, do que propriamente intelectual. Desenvolvendo-se esse tipo de percepção, facilita-se a memorização dos movimentos porque a lembrança cinestésica é global, enquanto que a memória intelectual é feita por partes, é dividida em momentos. Quando o estudante consegue perceber todas as informações que o seu senso

cinestésico pode lhe proporcionar, o que é resultado de estudo e treinamento adequados, o seu próprio auto-conhecimento é grandemente aumentado. Ele percebe quando está usando mais tensão do que a necessária ou quando, pelo contrário, a que está utilizando é insuficiente. Também tem consciência de que sua postura reflete o estado de espírito que ele deseja representar. Se ele realmente treinou devidamente todos os movimentos de forma correta, relembrará quais aqueles que são adequados a determinada postura e estará apto a recriá-los em sua essência. Isto também o ajudará quando em dificuldade emocional, pois já terá aprendido como se comporta o seu corpo ao experimentar determinadas emoções. Em todo caso, as seguintes perguntas são fundamentais:

- 1) Sua respiração foi afetada pela emoção?
- 2) Qual é o centro de tensão em seu corpo?
- 3) A emoção o faz sentir-se descontraído e expansivo ou fechado e concentrado?

Se o estudante estiver em condições de responder a estas questões, poderá, provavelmente, recriar essa emoção quando quiser. Em qualquer caso, para o ator ou para o estudante da técnica de *Expressão Corporal*, é da maior importância saber como a emoção o afeta fisicamente.

POSTURA (Equilíbrio Corporal)

O centro de gravidade ou equilíbrio no corpo humano está localizado na região pélvica. As pernas são a estrutura que suporta o centro e os pés vem a ser a base desse suporte. A posição ideal é quando se mantém cada parte móvel uma acima da outra para que a linha central de gravidade e o sentido de gravidade passem pela perna e pelos pés. A manutenção de uma postura adequada pode ser conseguida através de um exercício consciente, da prática constante dessa postura até que ela se transforme num hábito e se incorpore definitivamente à maneira de ser, física, da pessoa. Portanto, a correção da postura depende apenas de um esforço próprio.

Finalidade dos exercícios físicos:

Os exercícios físicos são utilizados para a seguinte finalidade:

- 1) Coordenação, flexibilidade, força e resistência;
- 2) Aperfeiçoar a percepção cinestésica de forma que a pessoa passe a ter consciência permanente das suas ações e gestos;
- 3) Os exercícios físicos não devem ser encarados como um divertimento ou uma tarefa. Não se deve iniciar exercícios, executá-los por algum tempo e depois esquecê-los. Os exercícios devem ser considerados sempre como um desafio estimulante. Todo mundo pode sempre esticar-se mais um pouco e saltar um pouco mais alto.

LINGUAGEM CORPORAL

A linguagem corporal é uma ferramenta de comunicação, sendo assim, se você consegue entender o que o corpo tem a dizer, conseguirá entender melhor o que os outros estão dizendo, e também transmitir melhor a sua mensagem.

Na verdade, devemos tomar muito cuidado, pois muitas vezes a boca diz uma coisa, mas o corpo fala outra completamente diferente.

Os Segredos da Linguagem Corporal

Muitas vezes é mais importante o que não falamos do que o que pronunciamos. Quando passamos a observar melhor os gestos e comportamentos de uma pessoa, temos uma visão geral mais confiável sobre suas características e comportamentos.

5 Dicas de Linguagem Corporal

1. **Quando a pessoa mente seus gestos mudam:** aumentam as piscadas, a mão tende a tocar o rosto (boca, nariz, orelha, olhos, cabelos), a voz simula uma tosse e fica embargada.

2. **Quando existe interesse da mulher pelo homem** ela libera a orelha (deixa visível), principalmente as mulheres com cabelos longos, na direção do pretendente.
3. **Gestos sedutores produzidos pelas mulheres:** rodear a borda da taça de vinho, quebra de pulso segurando cigarro (estou disponível), tocar-se de uma maneira geral (como quem quer dizer: "preciso de carinho").
4. Em pé procure comunicar-se a 45º, **evite ficar totalmente de frente com a outra pessoa**. Em entrevista ou vendas, evite sentar-se de frente com a pessoa, procure também ficar de canto a 90º.
5. Em um casal andando na rua de mãos dadas, quem estiver com a palma da mão para trás é o dominante da relação.

Por que aprender a Linguagem Corporal?

Como o velho “Chacrinha” dizia: “Quem não se comunica se trumbica” e desde os primórdios até nossos dias a comunicação sempre foi de suma importância na vida do homem, e grande parte dela se dá através da linguagem do corpo.

Hoje sabemos que o corpo fala através dos gestos, e quando aprendemos a decifrar os sinais da linguagem corporal, temos informações mais confiáveis de como esta pessoa está emocionalmente e o que ela quer nos comunicar inconscientemente, uma vez que os gestos fluem da mente para o corpo sem o filtro do racional.

Sempre que existir divergência entre o gestual e o verbal, confie mais no que o corpo fala.

Nós, como animais, embora racionais, marcamos sempre o território. Quando um carro se aproxima do nosso, para ultrapassar, nos sentimos invadidos e isto nos causa irritação. Quando entramos em um lugar apertado como elevador, jogos de futebol ou shows com muita gente também existe uma aproximação em nosso espaço pessoal. Essa invasão, em nosso espaço, nos deixa

incomodados e qualquer deslize pode provocar um acontecimento de massa, como ocorre às vezes com as multidões em estádios de futebol.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://lionel-fischer.blogspot.com/2009/05/do-ator-que-teria-de-recorrer-gestos.html> - Acesso em 11/11/2011

<http://www.linguagemcorporal.com.br/> - Acesso em 11/11/2011

<http://www.linguagemcorporal.net/> - Acesso em 11/11/2011