

EmásF

Revista Digital de Educación Física

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

EL MIMO COMO RECURSO EN EXPRESIÓN CORPORAL A NIVEL EDUCATIVO Y RECREATIVO

Raquel Pérez Ordás
Mónica Haro González*
Alejandro Fuentes Aragón

Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
*Email : monica_hargon@hotmail.com

RESUMEN

¿Cómo hablar sin usar palabras? ¿Cómo hacer magia sin ser magos? ¿Cómo hacer visible lo invisible? Son algunas de las cuestiones que nos planteamos cuando trabajamos la expresión corporal. Todas estas preguntas confluyen en una sola respuesta, el Mimo.

Cuando planteamos un trabajo de comunicación basada en el uso exclusivo de nuestro cuerpo, sin mediar palabra y sin utilizar objeto alguno, lo primero que se nos pasa por la cabeza es ¿cómo responderán nuestros alumnos/as?, ¿funcionará en nuestras clases? Pensamos que es algo difícil de llevar a cabo, sin embargo, nos olvidamos de que en nuestro día a día utilizamos multitud de códigos corporales con lo que interaccionamos. Estamos ante un recurso divertido, creativo y fantástico para trabajar en clases de Educación Física, en actividades complementarias, en dinamización de grupos, campamentos, en grupos de iniciación al teatro o teatro ocupacional, etc.

En el presente artículo, te mostramos una propuesta metodológica de progresión de actividades fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo, trabajando específicamente a través del mimo.

PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal, mimo, creatividad, educación, recreación.

1. INTRODUCCIÓN.

Cuando interactuamos con otras personas no sólo intercambiamos palabras y gestos, pues esas palabras y esos gestos están cargados de significado, de emociones y sentimientos. Podríamos decir que nuestro cuerpo es como una gran bolsa cargada de aspectos físicos, sensoriales, emocionales, cognitivos, expresivos, artísticos y sociales.

Claudio Naranjo, psiquiatra chileno de 75 años, pone énfasis en que somos seres con tres cerebros: tenemos cabeza (cerebro intelectual), corazón (cerebro emocional) y tripas (cerebro visceral o instintivo). La plenitud la puede vivir sólo una persona que tiene sus tres cerebros en orden y coordinados. Desde su punto de vista necesitamos una educación para seres tri-cerebrados.

Partimos de esta reflexión cuando decimos que concebimos la expresión corporal como una dimensión más de la persona, donde no sólo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de manera integral.

A través de la expresión corporal las emociones surgen a flor de piel cuando tenemos que expresar distintas situaciones, sensaciones o sentimientos. Más aún se acentúan todas estas emociones cuando esas expresiones se muestran ante los demás (en primer lugar ante el propio grupo y en segundo lugar ante un público).

Pérez Ordás, García y Calvo (2009) creen en una expresión corporal donde no sólo se trabaja desde la individualidad, sino también desde el trabajo en equipo, la interrelación, la cooperación y todo esto con el fin de conseguir el desarrollo de la creatividad. Consideran la creatividad como la mezcla de la percepción, la fantasía, la ilusión, la asociación de imágenes, la combinación de ideas, el atrevimiento a lo nuevo y la expresión de todo ello.

Además señalan que la expresión corporal es un área donde no sólo hay una implicación física de la persona, sino también una implicación psicológica y social. Por ello, es imprescindible trabajar desde la expresión corporal la capacidad expresiva de la persona desde tres vertientes:

- **Persona física:** referente al propio cuerpo, su movimiento, el lenguaje del mismo y las técnicas específicas corporales.
- **Persona psíquica:** pues utilizamos el instrumento del cuerpo para expresar principalmente sentimientos y para mostrarnos ante lo demás.
- **Persona social:** pretendemos cubrir necesidades a nivel social, que la persona juegue, sienta, se entregue, participe, forme equipo, disfrute, se ría, tome contacto con otras personas, se desinhiba, que confíe en sí mismo y en los demás, que se valore a sí mismo y a los demás, que se entregue plenamente y coopere.

La experiencia nos dice que en expresión corporal es clave el modo en que se dirige la sesión de clase, cómo se orientan las actividades, cómo se hacen las propuestas, cómo se provoca un clima, cómo se reconduce un itinerario, etc. Por tanto es necesario planificar y seleccionar muy bien los distintos elementos que entran a formar parte de la puesta en práctica de actividades de expresión corporal.

Existen diferentes técnicas o disciplinas dentro de la expresión corporal, que nos permiten abordar la expresión corporal de base desde distintos ámbitos. Generalmente estas disciplinas iban orientadas a los especialistas o profesionales. Sin embargo, su uso en las escuelas, en los institutos y en grupos no especializados aporta grandes posibilidades. Entre otras disciplinas vamos a abordar específicamente el mimo.

¿Por qué el mimo? Porque, a pesar de lo difícil que resulta expresar algo sin utilización de la palabra, el mimo es un recurso divertido, creativo y fantástico para trabajar con distintas poblaciones.

Según Ivern (2004) "hacer mimo" significa expresar y comunicar emociones, ideas, situaciones reales o ficticias, por medio de acciones, actitudes y gestos. Algunos lo han definido como "el arte del silencio" o "la poesía del movimiento" incluso como "la magia del gesto".

Las propuestas que en este artículo planteamos se basan en progresiones de actividades fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo, trabajando específicamente a través del mimo. Pero antes de presentarlas definiremos algunos conceptos que consideramos importante saber diferenciar:

- **Pantomima:** La palabra pantomima proviene del vocablo griego pantómimos que significa "que todo lo imita". La Pantomima es una representación que se realiza mediante gestos y figuras, sin la intervención del lenguaje verbal (Regodón, 2010). Es la parte de las artes escénicas que utiliza la mímica como forma de expresión artística.
- **Mimo:** La palabra mimo proviene de la palabra griega mimeomai que significa imitar. La persona que se dedica a la pantomima como arte recibe el nombre de Mimo.
- **Mímica:** La mímica se define como la "expresión del pensamiento por el gesto y movimiento facial que acompañan o sustituyen el lenguaje oral". Con el mimo, "hablamos sin palabras".

El mimo renuncia al uso del lenguaje hablado en sus actuaciones, simula con sus gestos, sonidos, cosas o personas que no existen realmente, sube escaleras sin haberlas, se choca con un cristal invisible, hincha un globo imaginario y utiliza su expresividad, para reproducir situaciones reales, pero que no están sucediendo realmente (Pérez, Haro y Fuentes, 2011).

Se trata de una forma frecuente de arte callejero que tiene elementos comunes con la danza, la música y las artes circenses, pues según Torres (1999) son artes universales que, al ser sin palabras, van directamente al corazón sin que medie el entendimiento.

¿Qué se necesita para hacer mimo?

- Ropa negra
- Pintura blanca para la cara
- Mucha imaginación

Con el trabajo de mimo, pretendemos abordar las tres dimensiones de la persona (física, psicológica y social) y llevar a cabo una educación basada en el respeto a la libertad y en el fomento de la autonomía de los niños y niñas lo cual contribuirá al desarrollo equilibrado del lenguaje de movimientos expresivos (Torres, 1999).

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO DEL MIMO

Los objetivos que nos hemos planteados con el trabajo de mimo que proponemos los hemos dividido en: objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Con estos objetivos trabajamos el saber, el saber hacer y el saber ser.

Los objetivos que se pretenden, aparecen en el siguiente cuadro:

<u>OBJETIVOS CONCEPTUALES</u>	<u>OBJETIVOS PROCEDIMENTALES</u>	<u>OBJETIVOS ACTITUDINALES</u>
<p>-Conocer e investigar el lenguaje corporal: códigos y símbolos.</p> <p>-Conocer los centros de expresión del cuerpo y practicar con ellos. Practicar gestos y posturas relacionándolos con diferentes estados de ánimo y movimientos.</p> <p>-Conocer y practicar las diferentes calidades del movimiento.</p>	<p>-Desarrollar la expresividad a nivel segmentario (ej. expresión facial) y a nivel global.</p> <p>-Expresar corporalmente ideas, sensaciones, sentimiento...</p> <p>-Potenciar la expresividad de la mirada.</p> <p>-Profundizar en la expresión de sentimientos y el control del propio cuerpo.</p> <p>-Potenciar el control del propio movimiento y trabajar la expresión motriz.</p> <p>-Practicar los movimientos básicos del mimo.</p> <p>-Representar con nuestro cuerpo distintas figuras.</p> <p>-Improvisar escenas sobre propuestas de personajes y situaciones.</p> <p>-Estimular la imaginación y la invención narrativa.</p>	<p>-Crear una buena dinámica de grupo.</p> <p>-Valorar y aceptar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.</p> <p>-Respetar las diferentes formas de expresión de los compañeros/as.</p> <p>-Adquirir una predisposición positiva hacia el trabajo corporal.</p>

Cuadro 1: Objetivos del trabajo del mimo.

3. PUNTOS CLAVE EN LA EXPRESIÓN DEL MIMO

Otro aspecto importante y sobre el que, consideramos, debemos poner especial énfasis en el trabajo del mimo, son aquellos puntos claves de mayor expresión. Estos puntos clave se corresponden con la cara y las acciones básicas del mimo:

- **La cara:** en expresión corporal el trabajo sobre la cara es muy importante: el gesto, la mirada, las máscaras faciales, el desarrollo de los 27 paquetes musculares. La cara expresa emociones y estados de ánimo: calma, risa, miedo, ira, terror, enfado, vergüenza...
- **Acciones básicas del mimo:** entre ellas destacamos:
 - **Posiciones o movimientos:** existen unos movimientos y unas posiciones que los mimos repiten por igual. Son acciones muy singulares, que tienen gran expresividad. Por ejemplo: acción de subir y bajar escaleras, tirar de una soga, desplazarse apoyando las manos sobre un cristal, andar sin desplazarse...
 - **Transformaciones:** un elemento característico de los mimos, es que transforman los objetos en otros. El mimo, generalmente, no utiliza implementos, por ello, la transformación de los objetos es imaginaria (por eso, deben ser movimientos muy exagerados y marcados).
 - **Caídas:** el mimo, juega con las caídas, con los choques, con los tropezones...Por ejemplo es muy típico un mimo que se choca con un cristal que no ha visto...
 - **Manipulación de volúmenes y objetos imaginarios:** como hemos dicho, no suele utilizar implementos, por ello, transforma los objetos, sus formas, volúmenes, pesos, etc. a su antojo.

Toda propuesta de técnica de mimo debe contener ejercicios orientados al desarrollo de estas acciones básicas y de trabajo facial, pues consideramos estos puntos como la base sobre la cual podremos trabajar la Improvisación y la Pantomima.

4. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL MIMO.

Para empezar a trabajar el mimo, sin aspectos especialmente técnicos, proponemos las siguientes actividades que van a introducir poco a poco esta especialidad expresiva. En el siguiente cuadro exponemos de manera esquemática la idea o progresión de trabajo que planteamos y posteriormente la desarrollamos:

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN AL TRABAJO CORPORAL	Trabajo Facial del Mimo. Trabajo Corporal. Manipulación de Objetos.
ACTIVIDADES EXPRESIVAS Y COMUNICATIVAS	Improvisación e investigación del Mimo. (El lenguaje corporal Juegos de comunicación, Las cualidades del movimiento, El centro de expresión del mimo, Los gestos y las posturas)
ACTIVIDADES DE PUESTA EN ESCENA E IMPROVISACIÓN	Representación de Escenas. Pantomimas.
ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN	Actividades de reflexión en el trabajo de mimo.

Cuadro 2: Esquema de actividades de Mimo.

- **Actividades de iniciación al trabajo corporal:** su eje de trabajo va a ser el esquema corporal. Juegos de desinhibición y dinámica de grupos, respiración y relajación... Dentro de este bloque de trabajo desarrollaremos en la propuesta posterior:
 - Trabajo Facial del Mimo.
 - Trabajo Corporal.
 - Manipulación de Objetos.
- **Actividades expresivas y comunicativas:** centradas en trabajar el cuerpo, movimiento y espacio y el lenguaje corporal. Dentro de este apartado abordaremos un bloque de contenidos específico llamado: "Improvisación e investigación del Mimo". Dentro de este mismo se abordará específicamente:
 - El lenguaje corporal
 - Juegos de comunicación
 - Las cualidades del movimiento
 - El centro de expresión del mimo
 - Los gestos y las posturas

<p><u>Lenquaje Corporal</u>: posibilidades expresivas de las diferentes partes del cuerpo.</p>	
<p><u>Juegos de Comunicación</u>: ("Adivina lo que digo", películas, códigos...)</p>	
<p><u>Calidades de Movimiento</u>: acciones cortas que contengan algunas de las calidades del movimiento y acciones básicas del esfuerzo.</p>	
<p><u>Centro de Expresión del Mimo</u>: Posiciones básicas del mimo, Transformaciones, Caídas, Manipulación de volúmenes y objetos imaginarios.</p>	
<p><u>Gestos y posturas</u>: Posturas de famosos, profesiones y animales, representar obras de arte imitando las posturas, escenificar gestos, escenificar historias cortas que contengan varios gestos.</p>	

Cuadro 3: Actividades expresivas y comunicativas del mimo

- **Actividades de puesta en escena e improvisación**: actividades donde se muestra un espectáculo a un público (con una coreografía preparada o una improvisación): escenificar sobre diferentes situaciones cotidianas, improvisar sobre un guión dado, crear y escenificar sobre situaciones inventadas. El bloque de actividades donde se trabaje esto lo llamaremos: Representación de Escenas. Pantomimas.

- **Actividades de reflexión:** Como no abordamos la técnica de mimo desde un punto de vista exclusivamente técnico, sino también desde el punto de vista educativo y recreativo, proponemos un último apartado de actividades donde se reflexiones, se ponga en común y se comparta con el grupo de trabajo: las emociones, los sentimientos, las sensaciones personales. Con este apartado se pretende abordar el trabajo del mimo de manera integral teniendo en cuenta la totalidad de la persona. ¿Te has sentido bien?, ¿Has tenido vergüenza?, ¿Estabas cómodo?... A este bloque de actividades lo denominaremos: Actividades de reflexión en el trabajo de mimo.

5. CLASIFICACIÓN DE JUEGOS Y ACTIVIDADES DE MIMO

Hemos clasificado los juegos y propuestas de actividades de mimo, en función de su contenido, en diferentes bloques. Estos bloques suponen una progresión metodológica para adentrarse en el trabajo específico de esta técnica corporal. Se trata de una progresión sencilla para a partir de lo más básico y de la investigación de la expresión del propio cuerpo, ir desarrollando actividades más complejas y elaboradas. La progresión que planteamos está formada por los siguientes bloques:

- Trabajo Facial del Mimo.
- Trabajo Corporal.
- Manipulación de Objetos del Mimo.
- Improvisación e investigación del Mimo.
- Representación de Escenas. Pantomimas.
- Actividades de reflexión en el trabajo de mimo

Cuadro 4: Bloques de contenidos en el trabajo de mimo

Con esta clasificación pretendemos facilitar y dar a conocer una forma estructurada, sencilla y organizada de trabajar el Mimo.

El primer bloque se corresponde con el *Trabajo Facial del Mimo*, seguido por el de *Trabajo Corporal*, bloques importantes para iniciarnos en el Mimo, pues el trabajo facial y corporal nos servirá de base para trabajar posteriormente técnicas básicas como pueden ser la *Manipulación de Objetos*, tercer bloque de contenidos.

La *Improvisación del Mimo* y la *Representación de Escenas y Pantomimas* son los bloques más complejos y para ello ha sido necesario un trabajo previo de las actividades correspondientes a los bloques anteriores.

5.1. TRABAJO FACIAL DEL MIMO

El rostro es la parte más visible en la expresión y comunicación, por tanto el trabajo facial es fundamental para iniciarnos en las técnicas de Mimo. Mediante el trabajo facial podemos expresar diferentes sensaciones, emociones y expresiones. Es importante hacer múltiples ejercicios de entrenamiento ante compañeros y adquirir una actitud crítica lo cual nos permitirá seleccionar los hallazgos y corregir los errores. (Pérez, Haro y Fuentes, 2011).

5.2. TRABAJO CORPORAL

El instrumento con el que se va a trabajar, es decir, la herramienta que se va a utilizar fundamentalmente es el propio cuerpo, por lo que se le debe prestar una gran atención. Hay que prepararlo de manera que, al final, el gesto sea expresivo en sus múltiples posibilidades.

El cuerpo es el responsable del movimiento que en este caso estará cargado de significado, por tanto es necesario investigar todas y cada una de las posibilidades del mismo.

Los juegos que componen este bloque van desde acciones corporales simples como puede ser apretarle la mano al compañero, andar tras él e imitar cada uno de sus movimientos... hasta improvisar acciones más elaboradas.

5.3. MANIPULACIÓN DE OBJETOS DEL MIMO

El Mimo interacciona constantemente con diferentes objetos pudiendo ser éstos imaginarios o físicamente reales. El movimiento y el contacto con el objeto deben alcanzar una vivencia cuya dimensión esencial es espontánea y emocional. Se trata de un puente de comunicación extraordinario, con un valor estético-emocional. (Pérez, Haro y Fuentes, 2011)

En el mundo de ficción del Mimo, en un pequeño espacio escénico, caben una infinidad de objetos, es preciso recrearlos, darles formas y manipularlos.

El mimo es un gran observador de la realidad circundante, por ello, al manipular los objetos imaginarios, deberá seguir un protocolo en su actuación y para ello deberá respetar respecto a la realidad (a menos que su objetivo intencionadamente sea otro):

- **Pesos:** deberá representar la interacción con los objetos respetando el peso real de los mismos (aunque éstos sean imaginarios).
- **Formas:** lo mismo sucederá con la forma. Deberá adaptar sus movimientos a la forma real que tiene el objeto que se dispone a utilizar o representar.
- **Tamaños:** igualmente pasa con el tamaño. Al representar el uso de un objeto o instrumento debe tener en cuenta el tamaño real de este objeto.

- **Orden:** el orden de sus acciones o movimientos debe corresponderse con el que tendría lugar en una situación real. Por ejemplo: entra en un bar y para ello, empuja la puerta, se sacude los pies en el felpudo, se acerca a la barra, se apoya sobre ella, hace un gesto al camarero, espera, cuando se supone que se ha acercado este último, le sonríe, pide un café, espera, vuelve a sonreír al camarero, coge el azucarillo, lo abre, lo vierte, coge la cucharilla, remueve el café...etc.

5.4. IMPROVISACIÓN E INVESTIGACIÓN DEL MIMO

Con la improvisación se pretende emplear una búsqueda expresiva en un encuentro con los demás compañeros, de investigar los movimientos posibles entre dos o más personas, pero con un contenido emocional, relacional...

5.5. REPRESENTACIÓN DE ESCENAS. PANTOMIMA

Todo el trabajo facial, corporal, de manipulación de objetos e improvisación confluyen en este bloque, es decir, todo los bloques anteriores se trabajan en este. La representación de escenas y la pantomima es el fin del Mimo. Estos juegos que presentamos a continuación siguen una jerarquía desde las representaciones más sencillas a las más complejas, tanto grupales como individuales.

En los juegos de representación de escenas interviene el mimo o mimos y un público que en ocasiones realizará una valoración crítica.

Algunas consideraciones a la hora de trabajar las representaciones mímicas o pantomimas son:

- Imprescindible acentuar la expresión facial: mediante el trabajo facial podemos expresar diferentes sensaciones, emociones y expresiones.
- Acentuar la expresión del cuerpo: el gesto debe ser expresivo en sus múltiples posibilidades. El cuerpo es el responsable del movimiento que debe estar cargado de significado.
- Manipulación de objetos: al manipular los objetos imaginarios, deberá seguir un protocolo en su actuación y para ello deberá respetar respecto a la realidad (a menos que su objetivo intencionadamente sea otro):
 - Pesos
 - Formas
 - Tamaños
 - Orden lógico
- Se deben crear historias que tengan un principio, una trama o desarrollo y un desenlace o final de la situación.
- Debe haber un único foco de atención en escena.
- No se debe dar la espalda al público (pues la expresión corporal en este caso es la única que aporta información).
- El participante o actor debe tener los 5 sentidos bien abiertos a lo que sucede en escena y en el público.

- Debe desarrollarse la capacidad de improvisación.
- Es imprescindible la creatividad.
- Hay que disfrutar.

Dentro de las actividades de representación de escenas mímicas o pantomimas que a su vez las clasificamos en tres bloques:

- 1) **Juegos por equipo:** son actividades donde varios equipos juegan realizando pequeñas representaciones mímicas, interactuando o no entre ellos. Son acciones cortas pero implican creatividad y trabajo en equipo.
- 2) **Iniciación al Sketch:** son pequeñas representaciones donde puede participar uno o varios personajes y estar o no improvisadas.
- 3) **Representaciones:** son las últimas propuestas donde se culmina todo el trabajo realizado hasta ahora. Se realiza una representación ante un público, generalmente de una historia elaborada y preparada con antelación. Puede ir acompañada de música, escenografía, vestuario...

5.6. ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN EN EL TRABAJO DE MIMO

¿Para qué nos sirven las actividades de reflexión? Al principio de este libro, hablamos de la importancia de abordar de manera integral la formación de la persona. Esta globalidad de la persona implica no sólo formar en la parte física y técnica, sino también en la personalidad, los valores, la socialización, las emociones, los sentimientos, la desinhibición, aceptación de uno mismo, valoración de los puntos fuertes personales y aceptación de las debilidades o puntos de mejora, la autocrítica... Por ello nosotros consideramos básico elaborar actividades o propuestas para que los alumnos/as o usuarios, puedan compartir y expresar cómo se han sentido, qué han necesitado, qué les ha sorprendido de sí mismos, del grupo, de la propuesta.... En definitiva que todo el trabajo no quede en el vacío.

Esperamos que esta propuesta os ayude a llevar a cabo una progresión de trabajo de mimo donde el alumno/a o usuario, pueda trabajar de manera integral tanto en el ámbito físico, psíquico y social.

Para finalizar añadimos una cita de Marcel Marceau: “El silencio no tiene límites, los límites lo imponen las palabras” .

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Entrevista a Claudio Naranjo. *La educación que tenemos roba a los jóvenes la conciencia, el tiempo y la vida*. Por Alberto D. Fraile Oliver. En <http://bvh-articulos.blogspot.com/2011/01/entrevista-claudio-naranjo-la-educacion.html>

Ivern, A. (2004). *El arte del mimo: entrenamiento, técnica, investigación*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Pérez-Ordás, R., García, I. y Calvo, A. (2009). *Me muevo con la expresión corporal*. Sevilla: MAD.

Pérez-Ordás, R., Haro González, M. y Fuentes Aragón, A. (2011). *Mímateclown: el mimo y el clown en la expresión corporal educativa y recreativa*. Sevilla: MAD.

Regodón, P. (2010). Recursos para trabajar la expresión a través del mimo. *Revista digital para profesionales de la Enseñanza: Temas para la Educación*. Disponible en <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7151.pdf>

Torres, J. (1999). *Las mil caras del mimo*. Madrid: Fundamentos.

Fecha de recepción: 4/1/2012
Fecha de aceptación: 15/1/2012