

Clowning as a catalyst for creativity and expression in the sciences of human movement.

El payaso como catalizador de la creatividad y la expresión en las ciencias del movimiento humano.

Jiménez-Galán, R.N.,¹ Hernández-Beltrán, V.,¹ Rojas-Valverde, D.,² Muñoz-Jiménez, J.,¹ Gamonales, J.M.,^{1,3} & León, K.¹

1. Training Optimization and Sports Performance Research Group (GOERD), Faculty of Sport Science, University of Extremadura, 10005 Cáceres, Spain. 2. Centro de Investigación y Diagnóstico en Salud y Deporte (CIDISAD-NARS), Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CEIMCHAVI), Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica. 3. Faculty of Education and Psychology, University of Extremadura 06006 Badajoz, Spain.

Abstract: Through bodily expression, clowning reveals the infinite potential of the body to communicate, express emotions, and connect with others. This approach challenges established conventions and encouraged us to explore the limits of our bodies, freeing ourselves from physical and mental constraints, including those imposed by society. Consequently, the study of movement in clowning can contribute to understanding various areas of human movement, revealing fundamental principles. Additionally, clowning promotes the importance of emotional and creative expression through movement, showing how our internal experiences manifest in the body and how they can awaken new areas of development. In this sense, the psychology of movement helps us understand how our emotions affect our performance and decision-making. Moreover, clowning has practical applications such as movement therapy and sports performance, where it fosters emotional expression, nonverbal communication, and stress management. Clowning and the human movement sciences complement each other, inspiring us to explore new forms of communication, authentic expression, and connection with others through the body.

Key Words: creativity; emotions; bodily communication; expression; movement therapy

Resumen: A través de la expresión corporal, el arte del clown revela el potencial infinito del cuerpo para comunicarse, expresar emociones y conectar con los demás. Este enfoque desafía las convenciones establecidas y nos anima a explorar los límites de nuestro cuerpo, liberándonos de las restricciones físicas y mentales, incluidas las impuestas por la sociedad. En consecuencia, el estudio del movimiento en el arte del clown puede contribuir a comprender diversas áreas del movimiento humano, revelando principios fundamentales. Además, el arte del payaso promueve la importancia de la expresión emocional y creativa a través del movimiento, mostrando cómo nuestras experiencias internas se manifiestan en el cuerpo y cómo pueden despertar nuevas áreas de desarrollo. En este sentido, la psicología del movimiento nos ayuda a comprender cómo nuestras emociones afectan nuestro rendimiento y nuestra toma de decisiones. Además, el arte del payaso tiene aplicaciones prácticas, como la terapia del movimiento y el rendimiento deportivo, donde fomenta la expresión emocional, la comunicación no verbal y el manejo del estrés. El clown y las ciencias del movimiento humano se complementan entre sí, inspirándonos a explorar nuevas formas de comunicación, expresión auténtica y conexión con los demás a través del cuerpo.

Palabras clave: creatividad; emociones; comunicación corporal; expresión; terapia de movimiento