

Bellas artes

Marco teórico 1º año

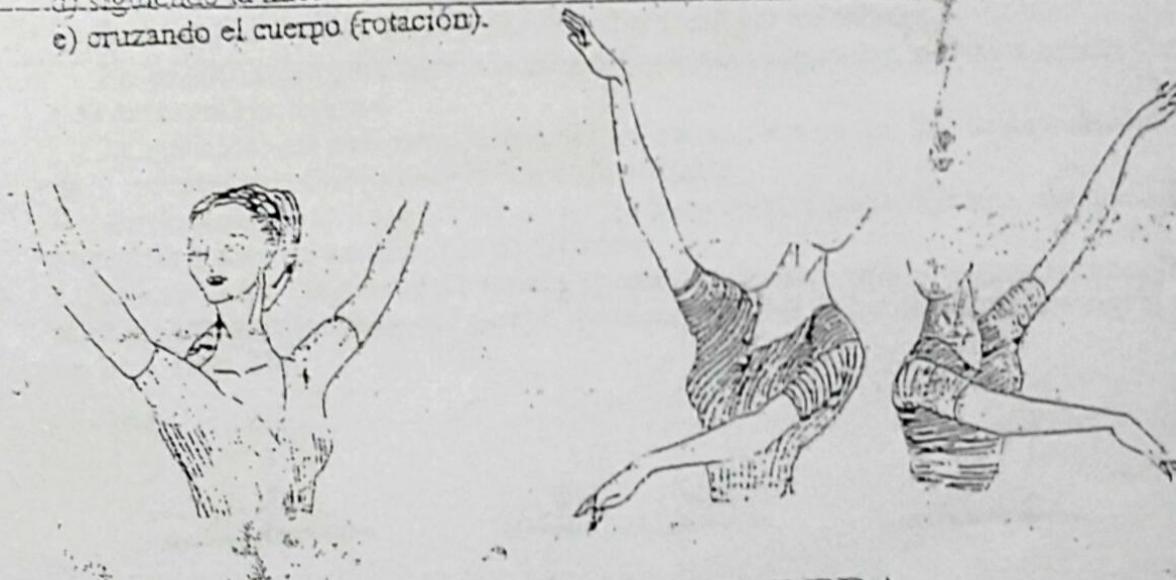
- Posiciones de pies y brazos, básicas y derivadas.
- Posición del torax.
- Posición de la cadera.
- Postura corporal.
- Puntos de apoyo del pie.

Profesora: Laura Romero

comprenden para su mejor clasificación cinco básicas y dos derivadas de estas, una

Las formas más usadas y aplicadas son:

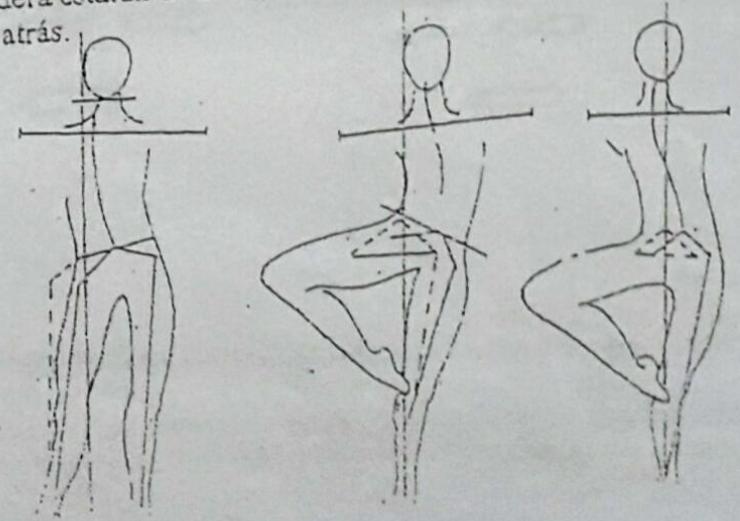
- a) siguiendo la línea del cuerpo y contrayendo el estómago.
- b) inclinado hacia atrás.
- c) inclinado hacia adelante.
- d) siguiendo la línea de los hombros e inclinado hacia el lado (inclinación lateral).
- e) cruzando el cuerpo (rotación).



POSICION DE LA CADERA

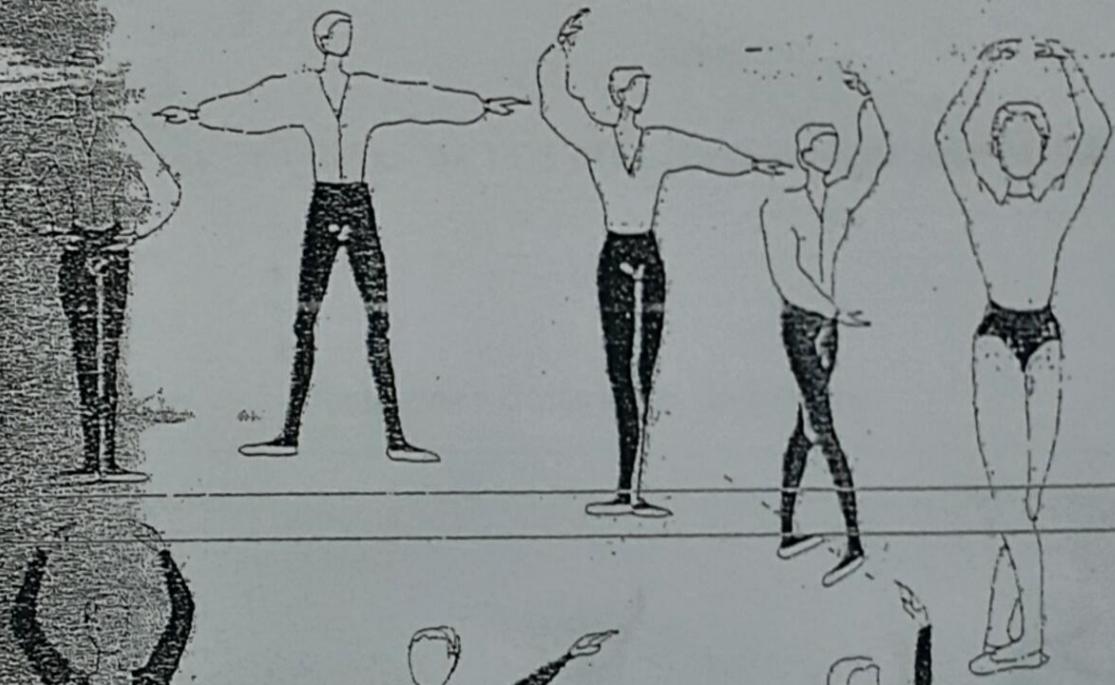
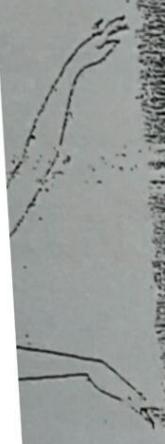
Es de importancia conservar una cómoda y buena postura de la cadera durante el tiempo de aprendizaje académico (por sobre todo en los ejercicios de barra) lo que luego se traducirá en un fácil equilibrio, sostener las posiciones altas, y facilidad de descenso en grandes saltos.

La postura que puede ser considerada como la más ventajosa es: preferentemente ambos lados de cadera estarán en una línea marcadamente igual, cuidando no levantarla, echarla adelante ni atrás.

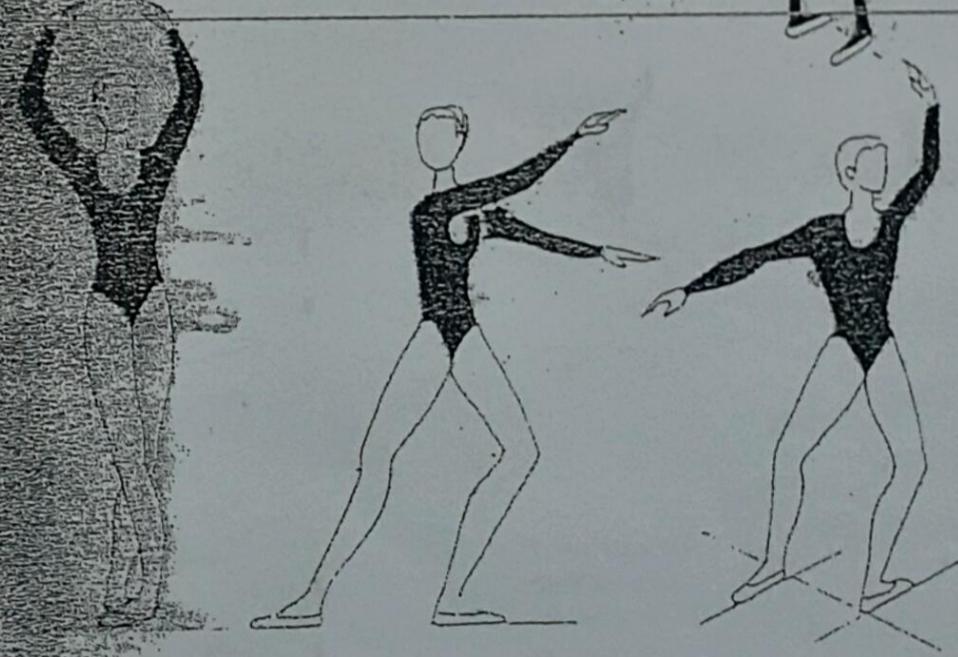


... con precisión la colocación de todo el cuerpo en forma casi perfecta...
 ... del aprendizaje. También conforma el lenguaje universal de la mecánica dinámica
 de la danza.

1ra Posición	2da Posición	3ra Posición	4ta Posición	5ta Posición
Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas
Brazos y				
Cabeza	Cabeza	Cabeza	Cabeza	Cabeza



... durante el
 ... lo que luego
 ... de descens
 ... nente ambas
 ... arla, echar



1ra Posición Circa Segunda Cuarta en Demi-Plie

comprenden para su mejor clasificación cinco básicas y dos derivadas de estas, *Gran Cuarta* y *Gran Segunda*.

a) Básicas:

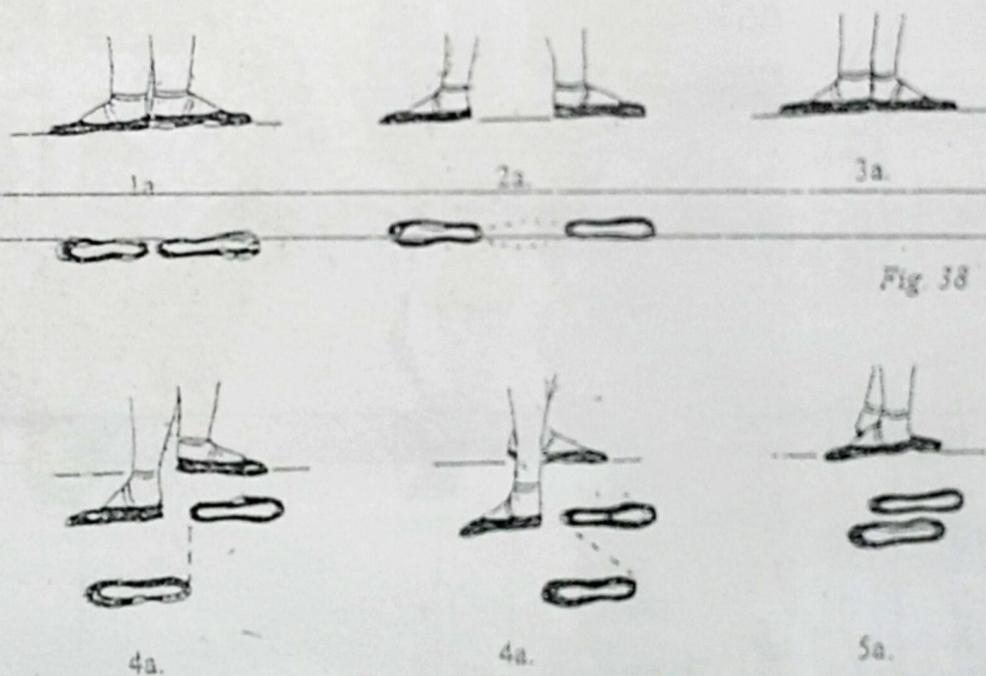
1a. Posición: los dos pies en línea recta, unidos por los talones.

2a. posición: los pies siguen la misma línea recta separados, por unos treinta centímetros entre ambos talones.

3a. posición: los pies están juntos, unidos por su parte media, uno delante de otro, viéndose únicamente el talón del pie colocado adelante.

4a. posición: los pies están separados en línea vertical hacia adelante, uno adelante, y otro atrás a unos 25 centímetros de distancia.

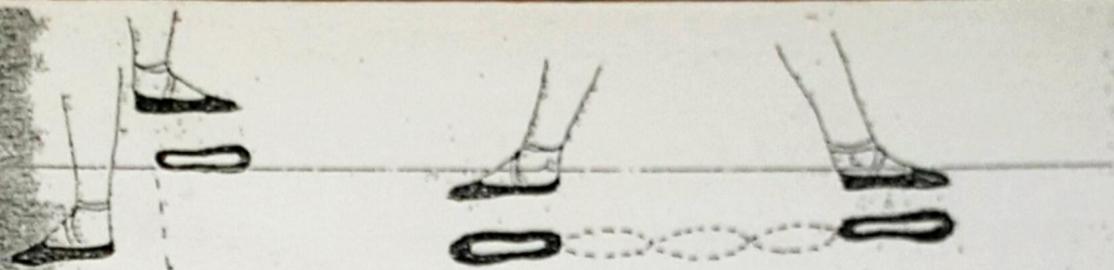
5a. posición: los pies están unidos en sentido inverso; ambos talones mirando hacia afuera, o sea para los lados del cuerpo, juntándose así los dedos del pie de uno con el talón del otro. (Fig. 38).



b) Derivadas:

Gran Segunda: Esta posición es más abierta que la original segunda más arriba tratada (desde 40 cm o más).

Gran Cuarta: Las piernas colocadas una enfrente de otra, en la misma disposición que en la posición descrita más arriba, pero ahora separadas a mayor distancia.



POSICIONES BASICAS DE LOS PIES (Gran segunda y Gran cuarta)

Derivadas:

Posiciones derivadas de los pies



Gran cuarta
de Piernas;
Brazos en
1a. Posición

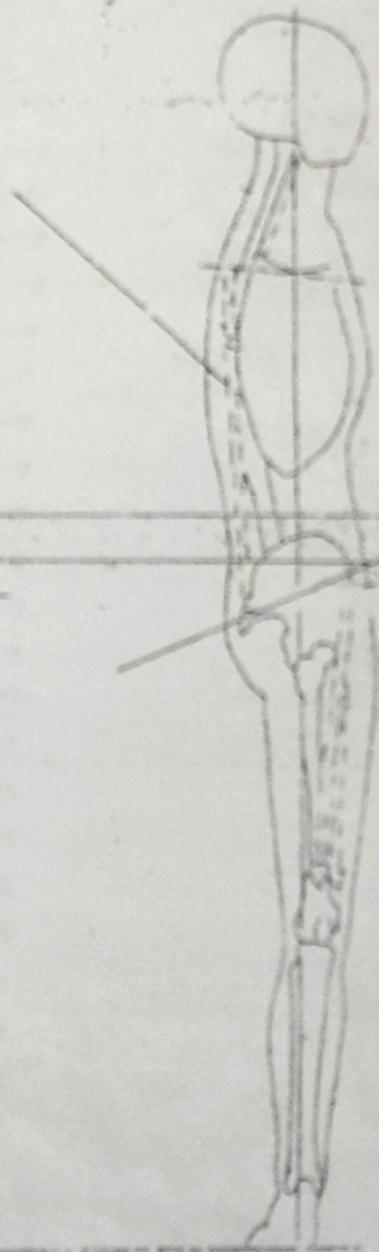
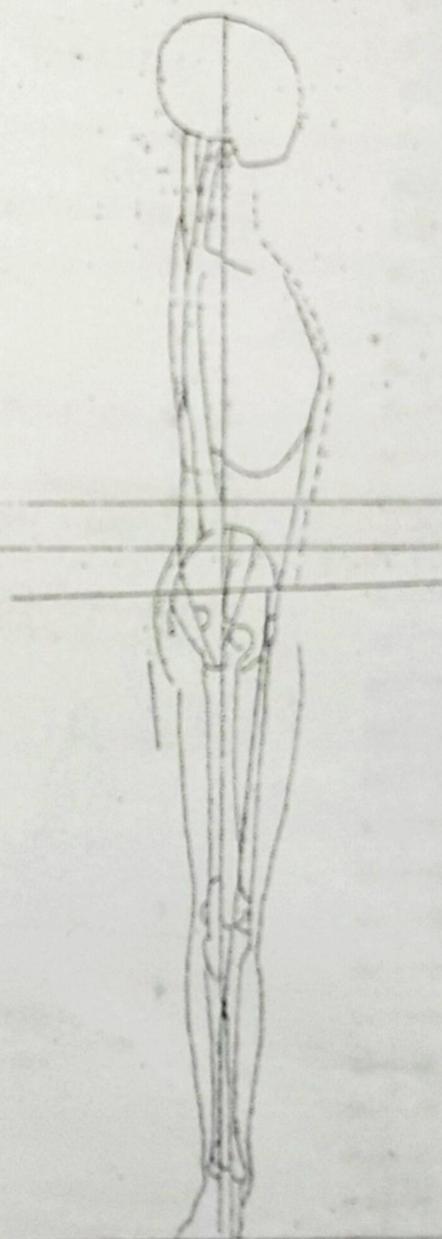
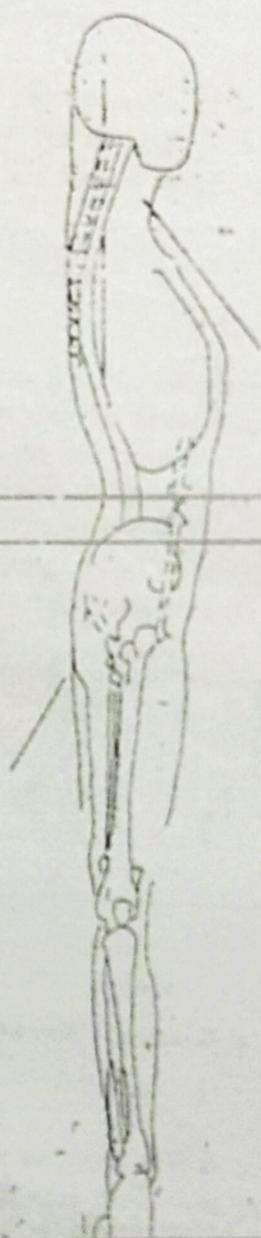
Gran Segunda de
Piernas:
Brazos en posición
de "preparación".

A veces se piensa que la danza clásica se limita, exclusivamente, a movimientos de brazos y de piernas; craso error, pues en cualquier movimiento que se ejecute participarán invariablemente las manos, brazos, tronco, cabeza, pies, rodillas, en fin, el cuerpo todo hasta sus más ínfimas partes, en una conjunción de dinámica muscular y mental, obedeciendo al comando cerebral, producto este de una paciente observación y práctica constante del interesado.

Incorrecto

Correcto

Incorrecto



tos de
ticipa-
o todo
obede-
nstante

recto

Los saltos serán indefectiblemente armónicos, bellos, fluidos, y plasmados de gracia
mientras se use totalmente el cuerpo.

Según lo antes expuesto:

La quinta posición de pies es la más usada a la vez que quizá la más difícil, pues exige
para su perfecta concreción, una completa rotación de piernas, originada desde la cabeza
del fémur; para eso interviene la metodología y los pacientes esfuerzos del alumno, a fin
de comenzar los pies antes de tener conseguida la desenvoltura rotativa del fémur.

Conseguida una quinta posición "normal" puede ser fácilmente alcanzada una buena
y elegante disposición, para los saltos y la "batterie", como también mayor elevación de pierna
y elegancia en cualesquiera de lo que forma la movimentación y posturación de la
Danza Clásica.

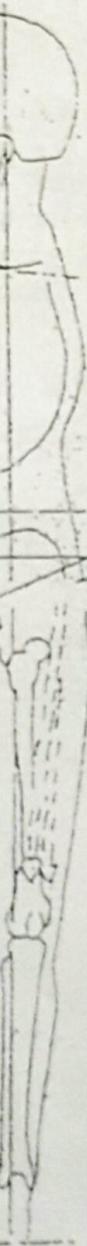


Fig. 34

*Foyer Del Bullat, ópera de Paris luego de una presentación escénica
en sesión 1ª. pto. VII*

A. VAGANOVA

4^a Ambos pies separados de adelante hacia atrás unos treinta centímetros y dispuestos como en la 3^a posición.

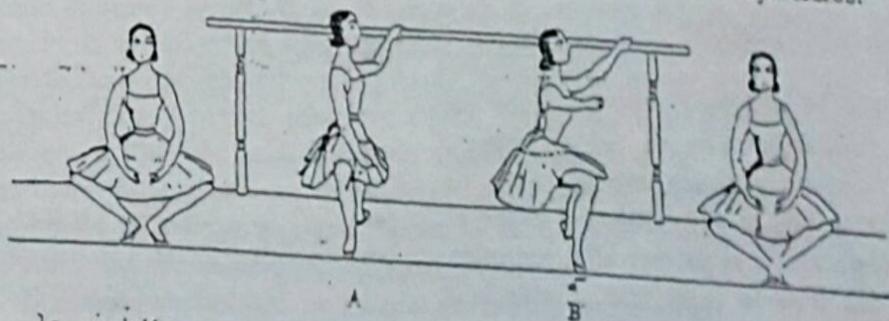
5^a Ambos pies unidos en sentido inverso, coincidiendo las puntas con los talones.

PLIÉ

Plié es un término francés adoptado universalmente, que en castellano se traduciría por flexión de las piernas.

El *plié* se ejecuta en las cinco posiciones citadas. Primeramente se lo hace a medias, *demi-plié*; luego se pasa al *grand plié* o gran flexión, pero no antes de familiarizarse con el anterior.

Encontramos el *plié* en todos los movimientos de la danza; aparece en cada *pas*. Se le debe prestar una atención especial en los ejercicios.



1a. posición

2a. posición

3a. posición

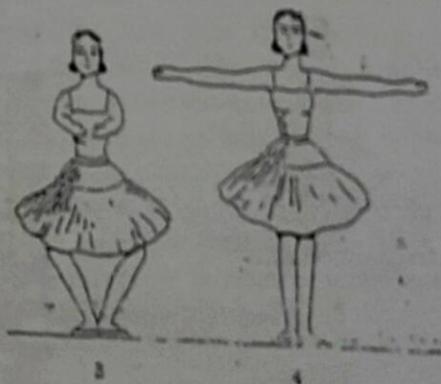
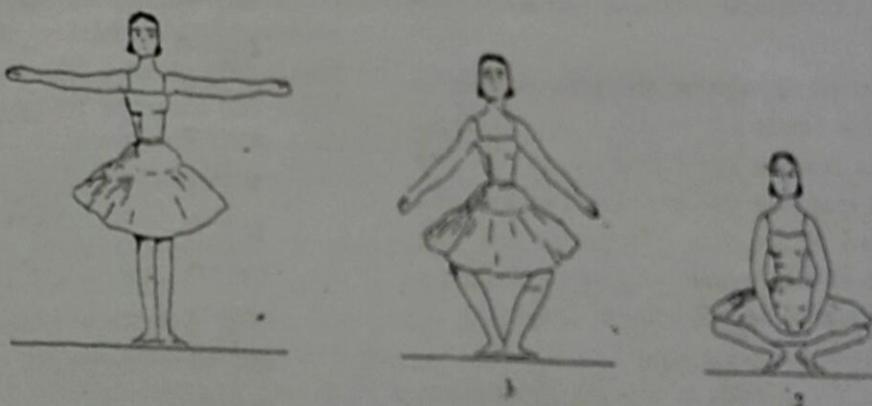
Grand plié. A: posición correcta. B: posición incorrecta.

DIBUJO 4

Si la persona que baila no tiene *plié*, su interpretación es seca, rígida y sin elasticidad. No obstante, esta deficiencia puede corregirse hasta cierto punto. Se puede desarrollar el *plié* en el alumno insistiendo sobre esta parte del ejercicio. En la persona ricamente dotada por la naturaleza de aptitudes para la danza, el tendón de Aquiles se presta para tal ejercicio, y la pierna forma sin dificultad el ángulo agudo con la planta del pie. En otras personas apenas se dobla. Entonces hay que comenzar la lucha contra la estructura natural; mas, debe observarse orden y poner gran cuidado en la faena educativa. Si al principio el alumno que asimila difícilmente el *plié* se queja de dolor de piernas, sobre todo en las articulaciones, es mejor abandonar por un lapso el trabajo de *plié* y retomarlo al cabo de cierto tiempo.

LAS BASES DE LA DANZA CLASICA

Al estudiar el plié, uno debe atenerse a las siguientes reglas, sin olvidar que al efectuarlo debe repartirse el peso del cuerpo en las dos piernas. Se comienza a estudiar el plié en la barra, agarrándose con una sola mano.



Grand plié en 1ª posición

DRUJO 5

1) Primero debe estudiarse cuidadosamente el *demi-plié*, que se ejecuta sin levantar del piso el talón. Esto debe observarse estrictamente, pues esta retención del talón adherido al piso desarrolla muy bien los tendones y las articulaciones del empeine del pie.

2) Como en el *demi-plié*, en el *grand-plié* es de suma importancia abrir bien las rodillas, es decir, conservar la posición en...

3) Retener todo lo posible los talones sin separarlos del suelo al efectuar el *grand-plié*. Cuando se hace imposible estirar más las tendones de los pies, entonces separar los talones del suelo, no en forma brusca, sino suave y paulatinamente. No es posible mantener mucho tiempo los talones levantados del piso. Comenzar a levantarse y luego bajar los talones sin demora alguna.

4) En la 2ª posición, los talones no se separan del piso, porque en tal posición se puede efectuar un *plié* a fondo sin acudir a aquella separación. Entre los pies hay una distancia igual a una planta de pie. En este caso, me adhiero a la antigua tradición que dice que esta distancia pequeña influye favorablemente en la elasticidad de los pies. Efectuando este *plié* deben contraerse las nalgas, pues, si no el movimiento adquiere una forma incorrecta y no se desarrolla suficientemente la posición en *début* de la cadera, lo que es el propósito de este *plié*.



Cruisé

Effacé

Demi-plié en 4ª posición y plié completo en 5ª

DIAGRAMA 6

5) Al alcanzar el punto culminante del *plié* hecho hacia abajo, no demorar ni un segundo en ese punto y empezar a enderezarse en seguida. Quedándose "sentada" en el *plié*, usted no solamente no puede aprovechar la energía propulsora de los músculos — que viene a ser el resorte de toda la pierna, — sino que, al contrario, provoca la debilidad de estas palancas del salto. Esto se llama entre las bailarinas "sentarse sobre las piernas". Para algunas personas es muy peligroso efectuar ejercicios *pliés*, pues con su peso "sentarlas sobre las piernas".

LAS BASES DE LA DANZA CLÁSICA

Cuando el *plié* se efectúa en el centro, se le agregan los siguientes movimientos de brazos: antes de comenzar el *plié*, abrir los brazos en 2ª posición, pasando por la 1ª posición y posición preparatoria. Al comenzar el *plié*, alzar un poco las manos y luego bajar los brazos. Cuando el movimiento alcanza su punto culminante, los brazos se juntan hacia abajo. Al levantarse, abrir los brazos en 2ª posición, pasando por la 1ª, tan melódicamente como el movimiento de las piernas, sin detenerse ni apurarse.

Este es el movimiento de los brazos para todas las posiciones, con excepción de la 4ª.

En la 4ª, poner un brazo en la 1ª posición el otro en la 2ª, *efforté* o *croisé*, según la posición general, y mantener así durante todo el *plié*. Más adelante, cuando se sabe cómo servirse de los brazos, se puede hacer el mismo *plié* con *port de bras*.

CABEZA Y HOMBROS. ÉPAULEMENT

El *épaulement* es el primer rasgo que se incluye en los ejercicios del niño principiante y que constituye el fundamento de su futuro aspecto artístico. Empiezan los ejercicios del alumno con los movimientos de piernas, poniéndolo *de face*, de frente, hasta que se acostumbre a hacer el ejercicio sin mover el torso. Esto ocurre al finalizar el primer año; entonces se puede introducir algún movimiento del torso e introducir el ejercicio simple algunas "alusiones" a la futura expresión artística.

A las posiciones 1ª y 2ª corresponde generalmente la posición *de face* y ya no hay modificaciones. Pero en las 3ª y 5ª posiciones se hace ya con la vuelta del hombro. Si la pierna *à terre* es siempre adelantada, el hombro derecho da vuelta hacia adelante y la cabeza hacia la derecha. La 4ª posición permite dos formas de vuelta: efectuándola en *croisé*, el hombro derecho se encuentra adelante y la cabeza a la derecha; en *efforté*, la pierna derecha se halla adelante, pero es el hombro izquierdo el que da vuelta hacia adelante y la cabeza va hacia la izquierda. De este modo, desde el principio de la educación se introduce el rasgo básico de la danza clásica, que en su totalidad está estructurada sobre *croisé* y *efforté*. De éstos la danza clásica toma la riqueza de sus formas, que no hubieran podido florecer tan ricamente si sólo hubiéramos la aburrida y monótona posición *de face*.

A. VAGANOVA

no sólo se "calientan" con este movimiento, sino que son "educadas" plenamente para la actividad que deben realizar, especialmente el *allegro*. Cuando la pierna se muestra torpe es señal que la bailarina no ha sido educada a su debido tiempo con severos *battements tendus*.

BATTEMENTS TENDUS SIMPLES

Cuando se inicia el estudio de este *battement*, se puede hacer desde la 1ª posición, pues así es menos complicado; pero hay que conservar las mismas reglas que en el *battement* que comienza con la 5ª posición, volviendo cada vez a la 1ª.

Las piernas en 5ª posición, la derecha adelante. Los brazos abiertos en 2ª posición. Con todo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, la derecha acciona libremente sin sostener ningún peso. La derecha se desliza hacia adelante, sin separar del suelo la punta del pie. El movimiento se comienza con el talón, hallándose todo el pie tenso. Después de alcanzar el punto de mayor tensión de los dedos y con el empeine del pie también extendido, la pierna vuelve a su lugar por el mismo camino. Durante todo el tiempo hay que guardar estrictamente la posición de *en dehors*. En el momento de volver al punto primitivo, tratar de obtener el mayor *en dehors* posible del talón llegando esmeradamente a la 5ª posición. El extremo de la pierna no permanece pasivo ante el movimiento, sino que acentúa su retorno al lugar, frente al talón de la pierna izquierda, dando así una forma artística al movimiento.

El mismo movimiento se hace a un lado y hacia atrás.

Cuando el movimiento se hace a un costado y en 2ª posición, se debe observar cuidadosamente que la pierna dibuje una línea recta que continúe la línea de la pierna izquierda que está *en dehors*. Esto exige el mayor esfuerzo en el movimiento, para que al retornar a la 5ª posición, el talón *en dehors* se mueva diligentemente hacia adelante. La punta del pie con un esfuerzo debe tenderse hacia atrás. Solamente con un cuidadoso *en dehors* de toda la pierna se pueden sortear las "eses" que son inevitables con la posición incorrecta de la pierna.

Haciendo el movimiento al costado la pierna vuelve a la 5ª posición, hacia adelante y hacia atrás alternadamente.

Al mover la pierna hacia atrás, se deben mantener cuidadosamente en su posición la rodilla y la parte superior de la pierna, para que aquella no se incline y para guardar una perfecta posición *en dehors*.

El *battement* hacia atrás se efectúa con la pierna que se encuentra en la 5ª posición posterior.

LAS BASES DE LA DANZA CLÁSICA.

BATTEMENTS TENDUS JETÉS

Los *battements tendus jetés* son iguales que los *battements tendus simples*, salvo que la pierna sigue su curso en el aire sin tocar el piso con la punta, acentuando la 5ª posición para adelante, hacia un costado o hacia atrás. Sin detenerse en su punto culminante, pasa por la 5ª posición y sigue su movimiento. El determinativo de este *battement*, es decir *jeté* —lanzado—, ilustra bien el carácter de este movimiento:

Este *battement* tiene un gran significado educativo y debe efectuarse con sumo cuidado, siguiendo las siguientes reglas:

Al hacer el movimiento hacia adelante, cada vez que la pierna pasa por la 5ª posición, la punta del pie debe tocar esmeradamente con el talón de la otra pierna.

Se debe tratar el movimiento al costado con sumo cuidado. Aquí la perfecta posición *en dehors* de la pierna en actividad desempeña un papel decisivo. Aparte de eso, la pierna no debe perder el punto en la 2ª posición, en el cual cae con precisión la punta del pie cada vez que aquélla es lanzada, sin tener en cuenta si pasa la 5ª posición hacia adelante o atrás y siguiendo las indicaciones ya dadas en el *battement tendu simple*. Repito nuevamente que en el movimiento hacia atrás debe mantenerse la parte superior de la pierna *en dehors*. La pierna debe moverse de manera que no sea vista de frente y que la rodilla no se doble, lo que la alumna hace involuntariamente al querer aliviar el movimiento difícil. Poniendo la pierna en la 5ª posición, en todos los casos se debe golpear el piso con la punta del pie.

Creo necesario subrayar otra vez el papel importante de la parte superior de la pierna. La pierna debe ser retirada hacia atrás mientras que la rodilla no debe ni bajarse ni perder la extrema posición *en dehors*.

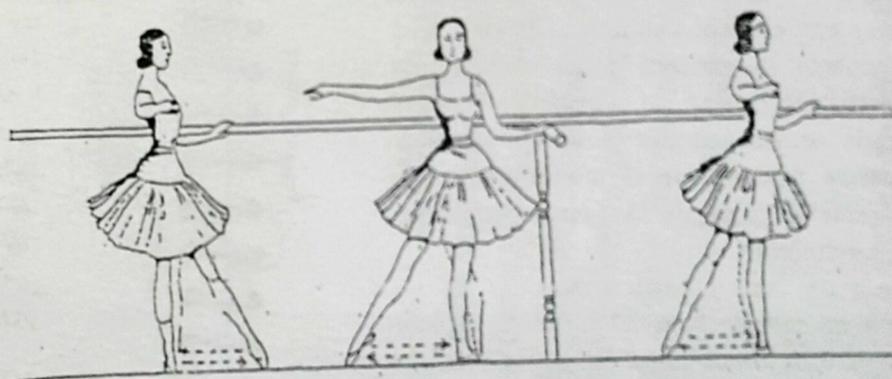
La pierna debe sentirse como cuerda de violín.

BATTEMENTS TENDUS POUR BATTERIES

Estos *battements* son movimientos preliminares para los *batteries*, especialmente los masculinos, pues la formación del cuerpo del hombre permite hacerlos en forma algo distinta: con la parte superior de la pierna. En la manera femenina se siente más el *batterie* con la pantorrilla a pesar de que la mujer quiere hacerlo a la manera masculina. Pero el cuerpo femenino es distinto, la forma de la cadera y de la pierna es otra, e indican diferente ejecución del *batterie*.

II. BATTEMENTS

CON la palabra *battement* se designa en la danza la separación y atracción de la pierna. En la danza clásica estos dos movimientos han adquirido múltiples formas. Al examinarlas, nos familiarizaremos con el verdadero sentido de este movimiento.



Battement tendu simple

DIBUJO 10

BATTEMENTS TENDUS

Este *battement* es la base de toda la danza. Fué hallado con tanto acierto, que no parece sino que su creador ha estudiado a fondo la estructura y funcionamiento de la articulación del pie. Esto se demuestra por un simple ejemplo cualquiera de la vida cotidiana de una bailarina. Cuando la bailarina, durante el baile, se tuerce ligeramente un pie y no puede pararse sobre él, basta que comience a hacer *battements tendus* para que la pierna adquiera rápidamente toda su capacidad de trabajo.

No en vano es costumbre hacer *battements tendus* antes de la danza "como se dice generalmente. Pero las piernas

ter
all
Ur
bl
es
T
e

A. VAGANOVA

no sólo se "calientan" con este movimiento, sino que son "educadas" plenamente para la actividad que deben realizar, especialmente el *allegro*. Cuando la pierna se muestra torpe es señal que la bailarina no ha sido educada a su debido tiempo con severos *battements tendus*.

BATTEMENTS TENDUS SIMPLES

Cuando se inicia el estudio de este *battement*, se puede hacer desde la 1ª posición, pues así es menos complicado; pero hay que conservar las mismas reglas que en el *battement* que comienza con la 5ª posición, volviendo cada vez a la 1ª.

Las piernas en 5ª posición, la derecha adelante. Los brazos abiertos en 2ª posición. Con todo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, la derecha acciona libremente sin sostener ningún peso. La derecha se desliza hacia adelante, sin separar del suelo la punta del pie. El movimiento se comienza con el talón, hallándose todo el pie tenso. Después de alcanzar el punto de mayor tensión de los dedos y con el empeine del pie también extendido, la pierna vuelve a su lugar por el mismo camino. Durante todo el tiempo hay que guardar estrictamente la posición de *en dehors*. En el momento de volver al punto primitivo, tratar de obtener el mayor *en dehors* posible del talón llegando esmeradamente a la 5ª posición. El extremo de la pierna no permanece pasivo ante el movimiento, sino que acentúa su retorno al lugar, frente al talón de la pierna izquierda, dando así una forma artística al movimiento.

El mismo movimiento se hace a un lado y hacia atrás.

Cuando el movimiento se hace a un costado y en 2ª posición, se debe observar cuidadosamente que la pierna dibuje una línea recta que continúe la línea de la pierna izquierda que está *en dehors*. Esto exige el mayor esfuerzo en el movimiento, para que al retornar a la 5ª posición, el talón *en dehors* se mueva diligentemente hacia adelante. La punta del pie con un esfuerzo debe tenderse hacia atrás. Solamente con un cuidadoso *en dehors* de toda la pierna se pueden sortear las "escs" que son inevitables con la posición incorrecta de la pierna.

Haciendo el movimiento al costado la pierna vuelve a la 5ª posición, hacia adelante y hacia atrás alternadamente.

Al mover la pierna hacia atrás, se deben mantener cuidadosamente en su posición la rodilla y la parte superior de la pierna, para que aquélla no se incline y para guardar una perfecta posición *en dehors*.

El *battement* hacia atrás se efectúa con la pierna que se encuentra en la 5ª posición posterior.

LAS BASES DE LA DANZA CLÁSICA.

BATTEMENTS TENDUS JETÉS

Los *battements tendus jetés* son iguales que los *battements tendus simples*, salvo que la pierna sigue su curso en el aire sin tocar el piso con la punta, acentuando la 5ª posición para adelante, hacia un costado o hacia atrás. Sin detenerse en su punto culminante, pasa por la 5ª posición y sigue su movimiento. El determinativo de este *battement*, es decir *jeté* —lanzado—, ilustra bien el carácter de este movimiento:

Este *battement* tiene un gran significado educativo y debe efectuarse con sumo cuidado, siguiendo las siguientes reglas:

Al hacer el movimiento hacia adelante, cada vez que la pierna pasa por la 5ª posición, la punta del pie debe tocar esmeradamente con el talón de la otra pierna.

Se debe tratar el movimiento al costado con sumo cuidado. Aquí la perfecta posición *en dehors* de la pierna en actividad desempeña un papel decisivo. Aparte de eso, la pierna no debe perder el punto en la 2ª posición, en el cual cae con precisión la punta del pie cada vez que aquélla es lanzada, sin tener en cuenta si pasa la 5ª posición hacia adelante o atrás y siguiendo las indicaciones ya dadas en el *battement tendu simple*. Repito nuevamente que en el movimiento hacia atrás debe mantenerse la parte superior de la pierna *en dehors*. La pierna debe moverse de manera que no sea vista de frente y que la rodilla no se doble, lo que la alumna hace involuntariamente al querer aliviar el movimiento difícil. Poniendo la pierna en la 5ª posición, en todos los casos se debe golpear el piso con la punta del pie.

Creo necesario subrayar otra vez el papel importante de la parte superior de la pierna. La pierna debe ser retrada hacia atrás mientras que la rodilla no debe ni bajarse ni perder la extrema posición *en dehors*.

La pierna debe sentirse como cuerda de violín.

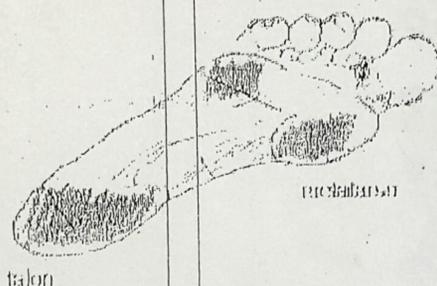
BATTEMENTS TENDUS POUR BATTERIES

Estos *battements* son movimientos preliminares para los *batteries*, especialmente los masculinos, pues la formación del cuerpo del hombre permite hacerlos en forma algo distinta: con la parte superior de la pierna. En la manera femenina se siente más el *batterie* con la pantorrilla a pesar de que la mujer quiere hacerlo a la manera masculina. Pero el cuerpo femenino es distinto, la forma de la cadera y de la pierna es otra, e indican diferente ejecución del *batterie*.

Los puntos de apoyo del pie

El pie no sólo soporta el peso del organismo, sino que también realiza los movimientos necesarios para la marcha, ya sea andando o corriendo.

Anatómicamente, la estructura del pie se caracteriza por su fortaleza, complejidad y resistencia: su estructura ósea está compuesta por 26 huesos, 33 articulaciones, 107 ligamentos y 19 músculos. Todos ellos constituyen una bóveda plantar que permite repartir el peso corporal en las dos zonas de apoyo: la correspondiente al metatarso y los dedos, y la zona del tarso posterior.



Una buena alineación postural se inicia con el correcto apoyo en los puntos del pie en contacto con el piso: metatarsos y talón.

Tus pies son equivalentes a los cimientos de una construcción, tu cuerpo es una estructura de bloques: si uno de éstos está desalineado afecta al resto, estos bloques reciben el nombre de segmentos corporales.

Un buen apoyo del pie permite que todas las estructuras anatómicas se encuentren alineadas, lo que te facilitará el trabajo adecuado de tus músculos, articulaciones y tendones y gracias a esto, podrás bailar sin lesiones.

