

---

# DANZA

---

La danza es un arte eterno y universal. No hay un solo pueblo que no la practique en una u otra de sus formas. Tan lejos como nos remontemos en el tiempo, la encontramos más o menos desarrollada, pero siempre presente. De una lenta elaboración en el curso de los siglos surgió una de sus formas más bellas y más puras: la danza clásica.

## Clasificación de movimientos:

El ser humano necesita del movimiento para poder vivir, del gesto para comunicarse.

El gesto es el lenguaje por el que se comunican los sentimientos y emociones más inmediatas y espontáneas del alma humana.

La danza implica movimientos y gestos.

Los movimientos que forman el vocabulario de la danza pueden entenderse como la estilización de tres grandes grupos primarios de movimientos; ellos son:

### ✚ Movimientos naturales:

Son todos aquellos que se realizan obedeciendo a motivaciones vitales directas. Como ser: caminar, respirar, saltar, extender los brazos, correr, etc. Todos estos movimientos están asociados con las emociones primarias de tristeza, agresividad, alegría euforia, etc.

### ✚ Movimientos convencionales:

Son los que obedecen a una motivación social y que requieren aprendizaje previo. Pueden referirse a necesidades de convivencia social como por ejemplo el saludo, o bien a motivos religiosos, como ser a ejecución de algunos gestos rituales o también a imperativos de trabajo, por ejemplo el manejo de instrumentos.

### ✚ Movimientos artificiales:

Son los creados por la danza para enriquecer sus posibilidades; no corresponden como los anteriores a ninguna función útil o significativa al margen del paso de la danza. En este grupo se insertan los característicos giros, saltos, y en general todos los pasos complicados y de virtuosismo que no pueden entenderse como la estilización de un movimiento utilitario o natural que pudiera ser su origen.

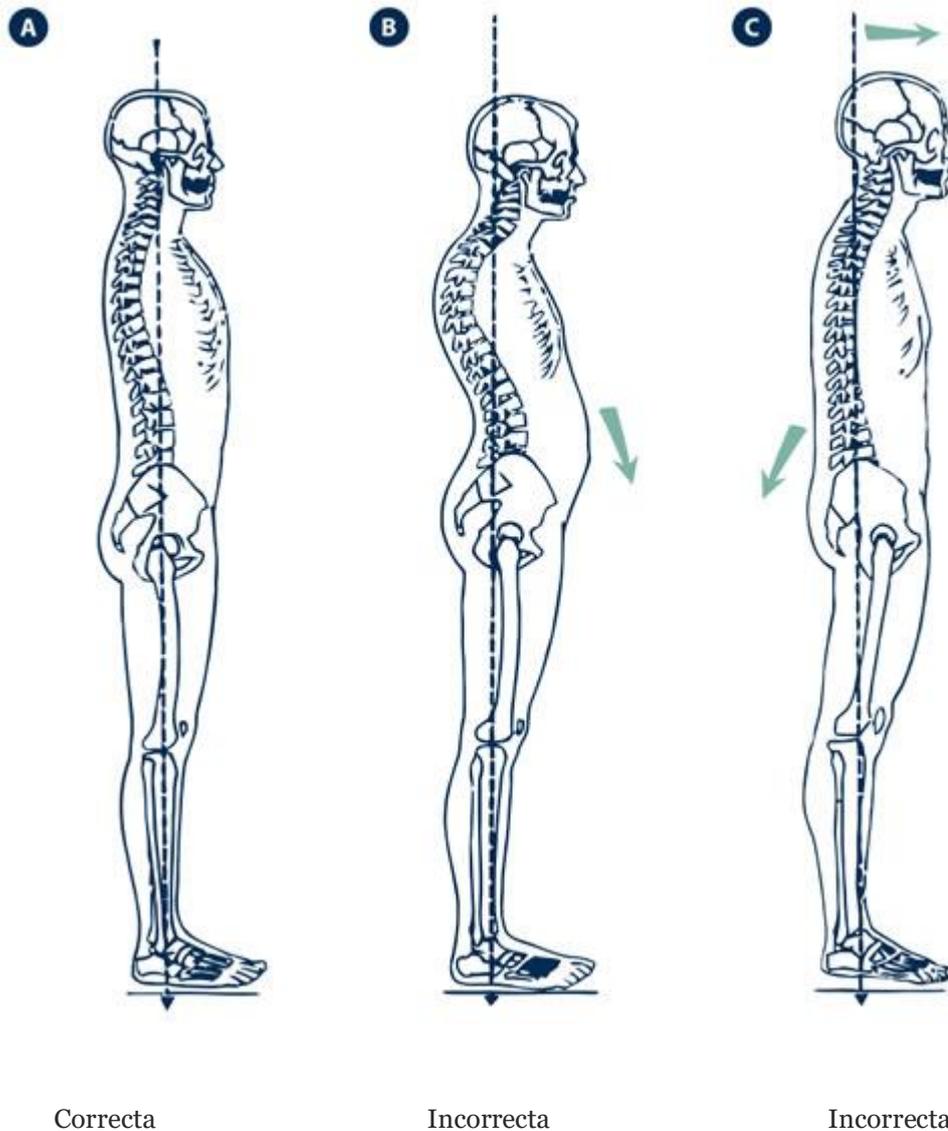
## Alineación corporal

La alineación corporal en el baile requiere que todas las partes del cuerpo estén en balance. Esto quiere decir que el peso del cuerpo está bien distribuido entre todas las partes.

Una alineación corporal adecuada permite que el bailarín ejecute los movimientos de un baile con el mínimo de esfuerzo muscular; También permite bailar con más libertad y facilidad sin hacer esfuerzo innecesario. Fortalece los músculos y ayuda a prevenir lesiones.

Cuando un bailarín tiene una alineación corporal correcta puede bailar con mayor fluidez y gracia.

La alineación corporal puede cambiar de acuerdo al estilo de baile, pero siempre sigue los mismos principios de anatomía.



#### Asiento del pie:

El pie es un arma indiscutible de nuestro ser, gracias a ellos es que tenemos equilibrio, nuestra postura se modifica de acuerdo a como se apoyen. Son los que nos permiten andar, caminar, correr, saltar e inclusive nadar. Pero además en la danza clásica tienen una importancia vital que nos permite ascender, subir y bajar.

La planta del pie:

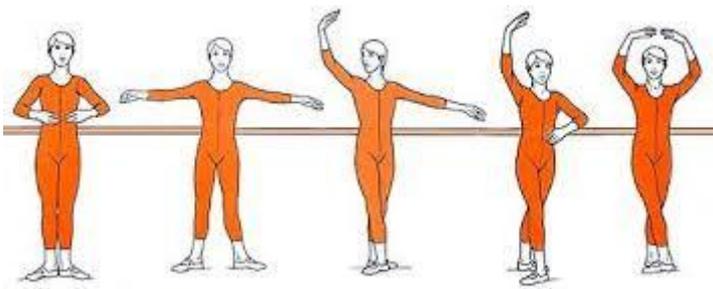
Si se toma conciencia del valor energético de las plantas de los pies, se descubrirá y sentirá que se obtiene más base, mejor equilibrio, postura y estabilidad. A partir del buen apoyo de los pies se consigue una mejor postura manteniendo mas erguida la columna vertebral.

Se llama asiento del pie la manera en que el pie esta asentado en el suelo. Se distinguen tres asientos determinados por la superficie del pie en contacto con el suelo.

- ✚ De plano: toda la superficie del pie se apoya sobre el suelo.
- ✚ En media punta: las falanges de los dedos del pie están posados en el suelo.
- ✚ En punta: la extremidad de algunos dedos se apoyan en el suelo.



**Posiciones básicas de pies y brazos**



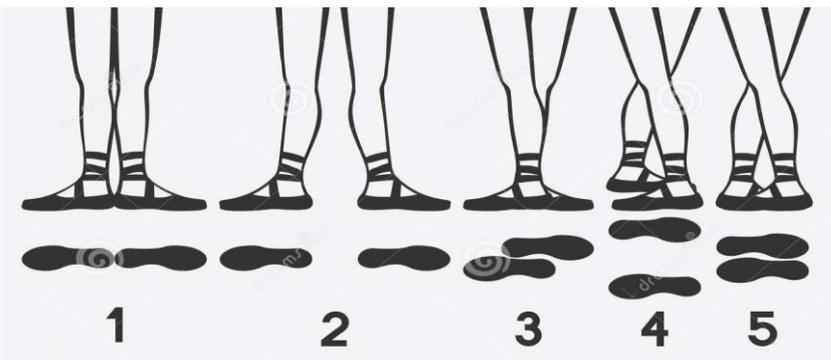
- **Primera posición (Première position):** los talones se juntan y los pies se giran hacia fuera hasta formar una línea.

- **Segunda posición (Deuxième position):** los pies se giran igual que en la primera posición, pero con las piernas algo separadas. El espacio entre ellas debe ser equivalente al largo de un pie.

- **Tercera posición (Troisième position):** el talón de un pie se pone contra la parte central del otro.

- **Cuarta posición (Quatrième position):** los pies se cruzan de modo que el talón de un pie se encuentre a la misma altura que los dedos del otro, y viceversa. Se debe dejar un espacio entre los pies equivalente al largo de un pie.

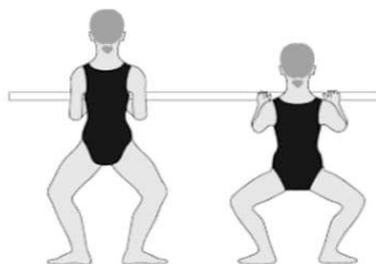
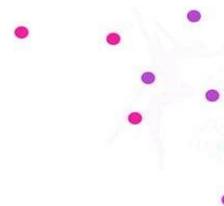
- **Quinta posición (Cinquième position):** los pies se cruzan de modo que el talón de un pie toque el dedo del otro, y viceversa.



## PLIÉ:

Ejercicio básico de barra, para flexibilizar y fortalecer músculos y tendones de los muslos, piernas, rodillas, tobillos y pies, así como incrementar la flexibilidad y la fuerza del tendón de Aquiles. La acción de resorte del plie es esencial para los movimientos de salto en sus dos principios, arranque y llegada. Hay dos pliéés fundamentales, *grand plié* y *demi-plié*. Ambos se ejecutan en las 5 posiciones, al realizarlos debemos repartir el peso del cuerpo en las dos piernas, las rodillas flexionan siempre en dirección a la punta de los pies. En el grand plie los talones se separan del suelo suave y paulatinamente. Se debe retener lo más posible los talones sin separarlos del suelo para estirar aun más los tendones de los pies.

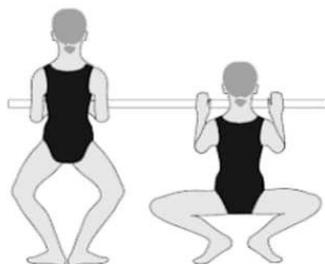
## Plié (Demi-plié e Grand plié)



demi plié

grand plié

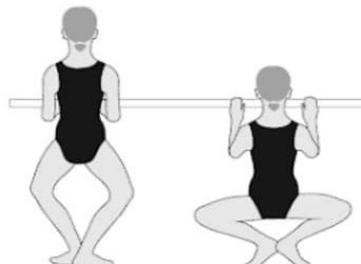
em II posição (\*)



demi plié

grand plié

em I posição



demi plié

grand plié

em III posição



## RELEVÉ

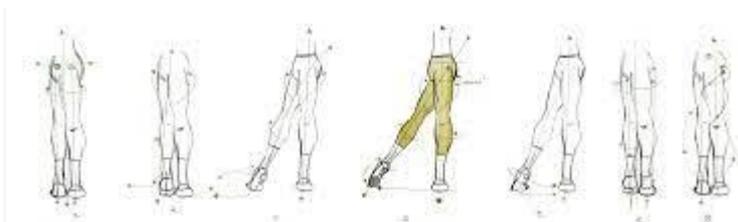
Elevación de talones. Subir a la media punta. El Relevé se puede hacer en las cinco posiciones, en arabesque, devant, derrire, en tournant, en pass avant, en arrire, en pass etc.



## Battement

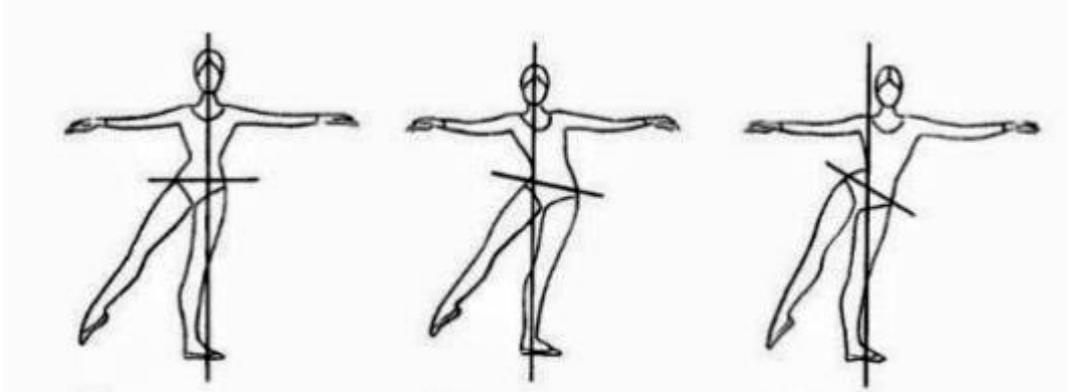
Con la palabra battement se designa en la danza clásica la separación y atracción de la pierna. En la danza clásica estos dos movimientos han adquirido múltiples formas. Algunas de ellas son:

**BATTEMENT TENDU:** el peso del cuerpo queda en la pierna de base, dejando libre de peso la pierna que ejecuta el movimiento, la cual se desliza 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.



**BATTEMENT DEGAGE:** se ejecuta igual que el battement tendu, pero la pierna prosigue su movimiento hasta separar la punta del pie del piso.

### Posición correcta del cuerpo



Correcta

incorrecta

incorrecta

GRAND BATTEMENT Ejercicio en el que la pierna que trabaja se eleva, desde la cadera, en el aire y se baja, el acento se da en el movimiento descendente, ambas rodillas rectas. Este movimiento debe hacerse con aparente facilidad, el resto del cuerpo permanece quieto. La pierna llega a los 90°

