



Metodología de la Danza Contemporánea III

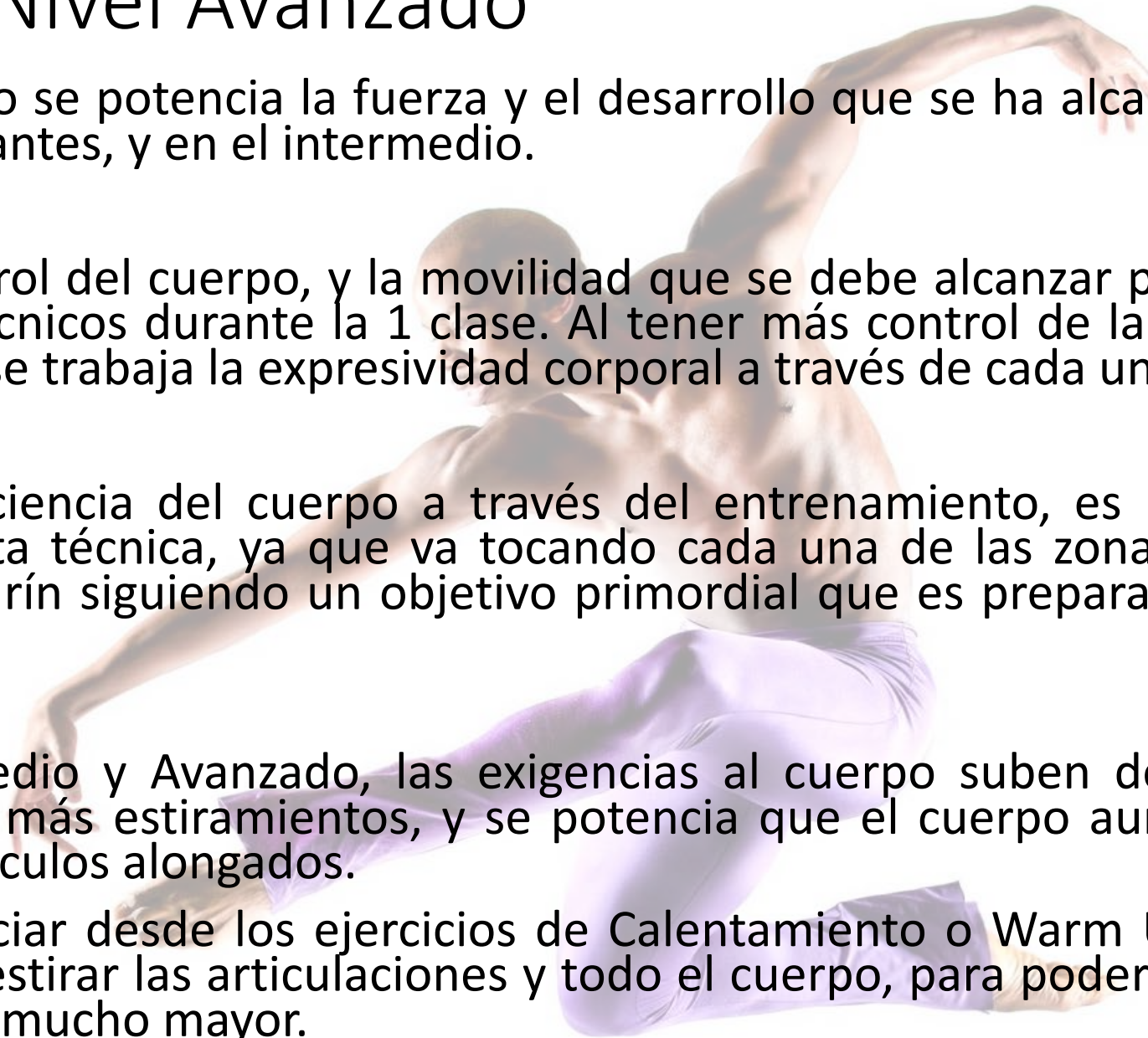
Técnica de Lester Horton

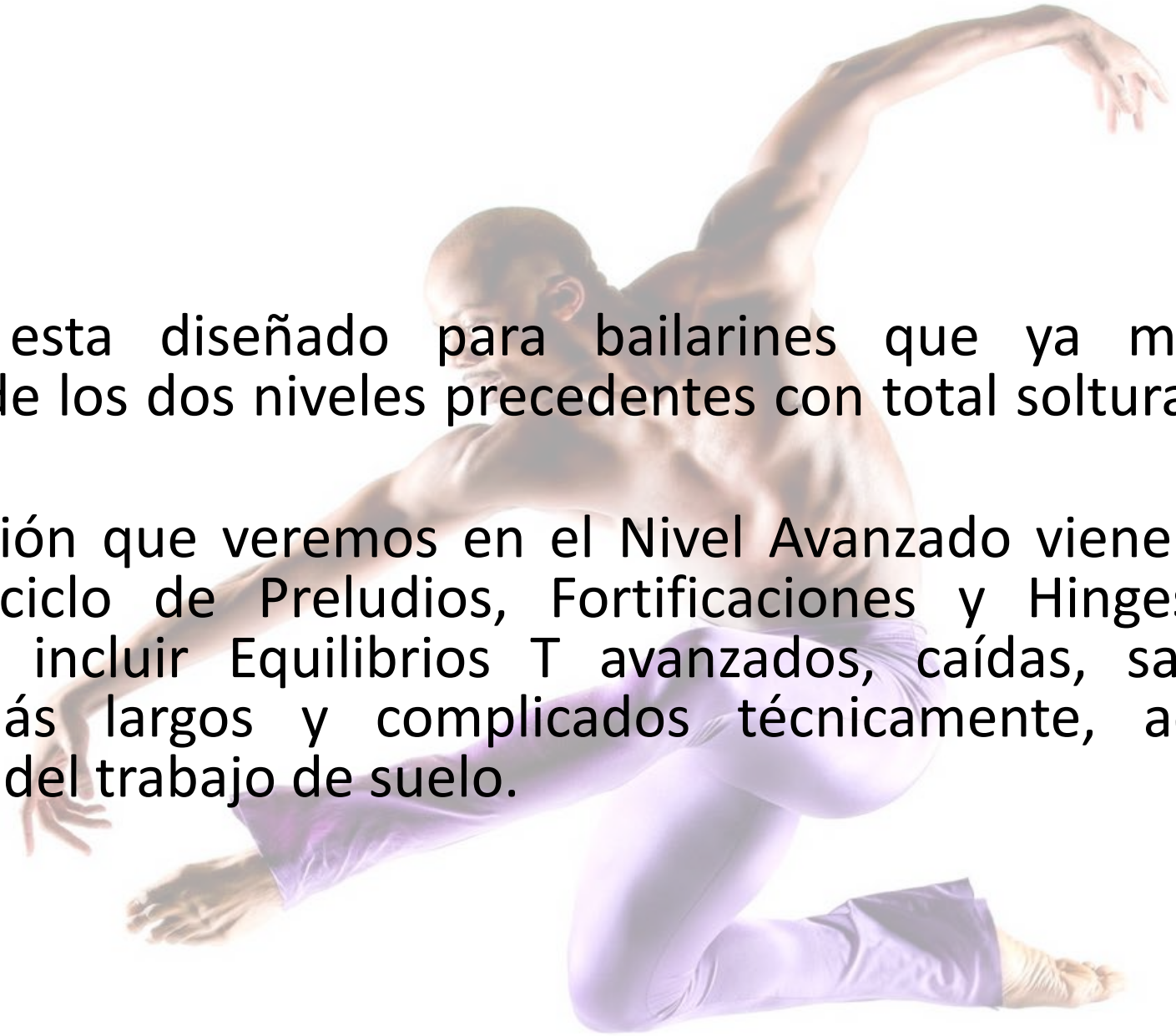
Nivel Avanzado.

El desarrollo del Bailarín profesional

Objetivo del Nivel Avanzado

- En el nivel avanzado se potencia la fuerza y el desarrollo que se ha alcanzado en el primer nivel como principiantes, y en el intermedio.
- Se potencia el control del cuerpo, y la movilidad que se debe alcanzar para poder ejecutar los movimientos técnicos durante la 1 clase. Al tener más control de la técnica en el nivel avanzado también se trabaja la expresividad corporal a través de cada uno de los ejercicios.
- El proceso de conciencia del cuerpo a través del entrenamiento, es uno de los puntos primordiales de esta técnica, ya que va tocando cada una de las zonas específicas de la fisionomía del bailarín siguiendo un objetivo primordial que es preparar el cuerpo para la danza.
- En el nivel Intermedio y Avanzado, las exigencias al cuerpo suben de nivel de manera gradual, se buscan más estiramientos, y se potencia que el cuerpo aunque tenga fuerza, sea a través de músculos alongados.
- Esto se va a potenciar desde los ejercicios de Calentamiento o Warm Up, donde se trata todo el tiempo de estirar las articulaciones y todo el cuerpo, para poder pasar a un trabajo de intensidad física mucho mayor.



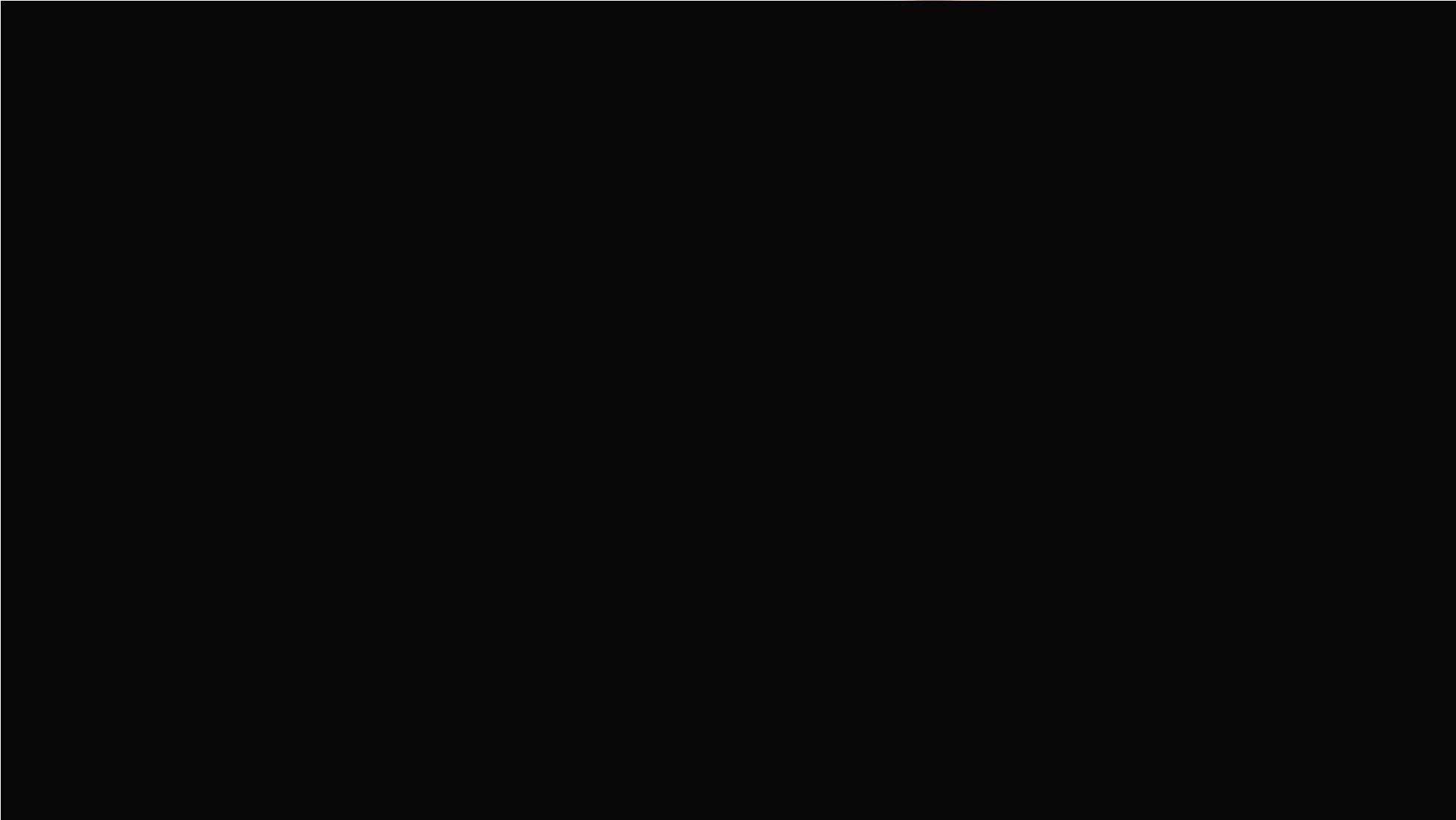
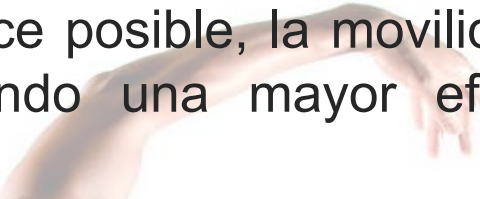
- 
- A male dancer with a shaved head, wearing a purple leotard, is captured in a dynamic, low-to-the-ground pose. He is leaning forward with his right leg extended back and his left leg bent, supporting his weight. His right arm is raised high and arched over his head, while his left arm is extended forward and slightly down. The background is plain white.
- Este nivel esta diseñado para bailarines que ya manejan los elementos de los dos niveles precedentes con total soltura y destreza técnica.
 - La información que veremos en el Nivel Avanzado vienen siendo el cierre del ciclo de Preludios, Fortificaciones y Hinges Estudios, además de incluir Equilibrios T avanzados, caídas, saltos, y los estudios más largos y complicados técnicamente, además del vocabulario del trabajo de suelo.

Principios fundamentales de la ejecución de la danza.

Alineación La alineación corporal puede definirse como una buena postura en su sentido más clásico. Una adecuada alineación corporal es la base esencial para desarrollar la técnica del ballet. Para el bailarín de ballet esta alineación integra constantemente la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición. La alineación es un principio primario y dinámico que se mueve eficientemente como un todo y es sensible a los movimientos de sus partes. El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo. Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas

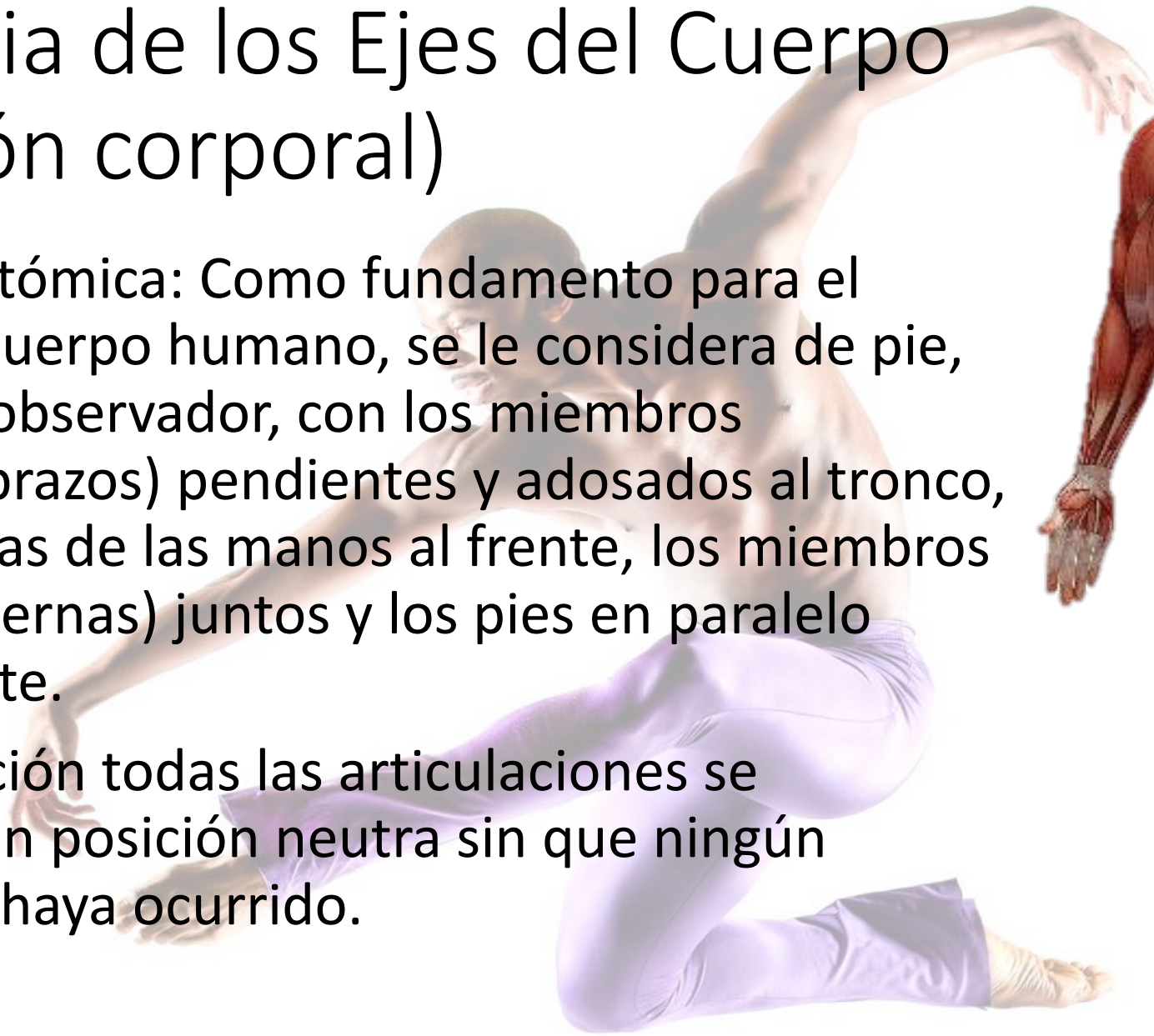


El control de la alineación corporal, y de la postura hace posible, la movilidad efectiva y la mejor optimización de la energía corporal, obteniendo una mayor efectividad en el movimiento.



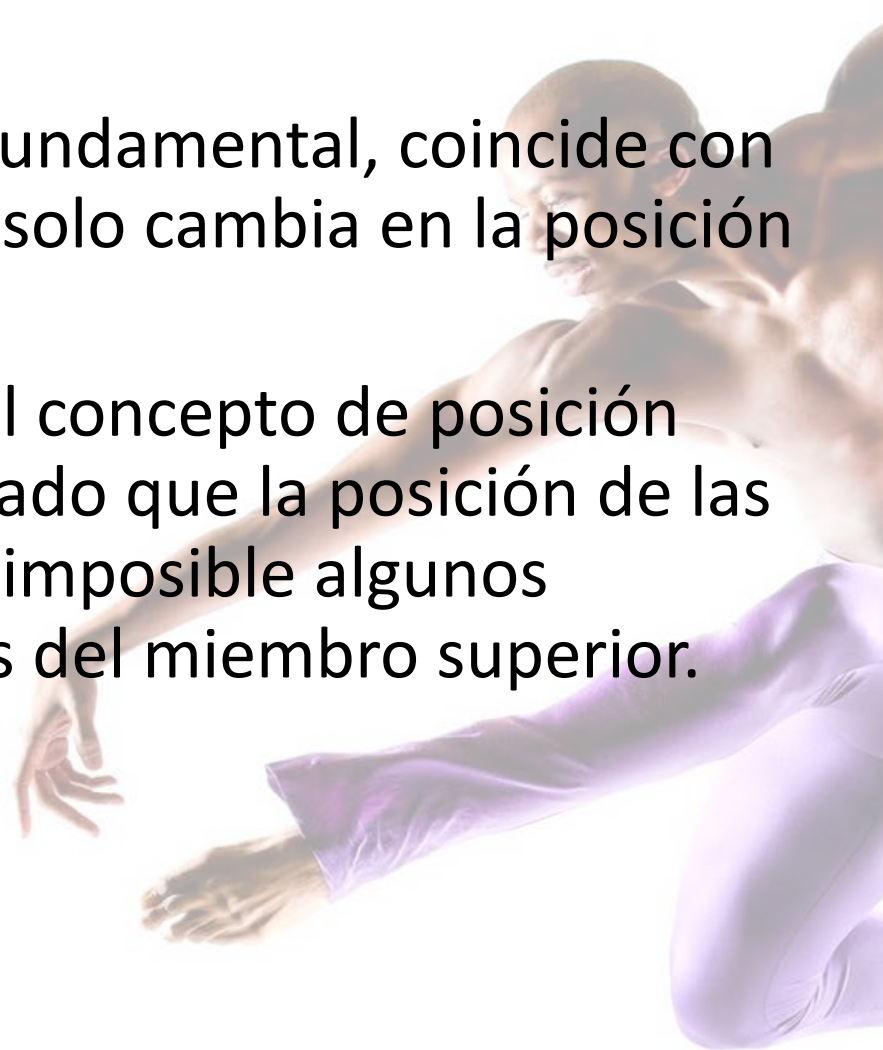
Conciencia de los Ejes del Cuerpo (alineación corporal)

- Posición anatómica: Como fundamento para el estudio del cuerpo humano, se le considera de pie, de frente al observador, con los miembros superiores (brazos) pendientes y adosados al tronco, con las palmas de las manos al frente, los miembros inferiores (piernas) juntos y los pies en paralelo hacia adelante.
- En esta posición todas las articulaciones se consideran en posición neutra sin que ningún movimiento haya ocurrido.



Posición fundamental

- La posición fundamental, coincide con la anterior y solo cambia en la posición de la manos.
- Se prefiere el concepto de posición anatómica dado que la posición de las manos hace imposible algunos movimientos del miembro superior.



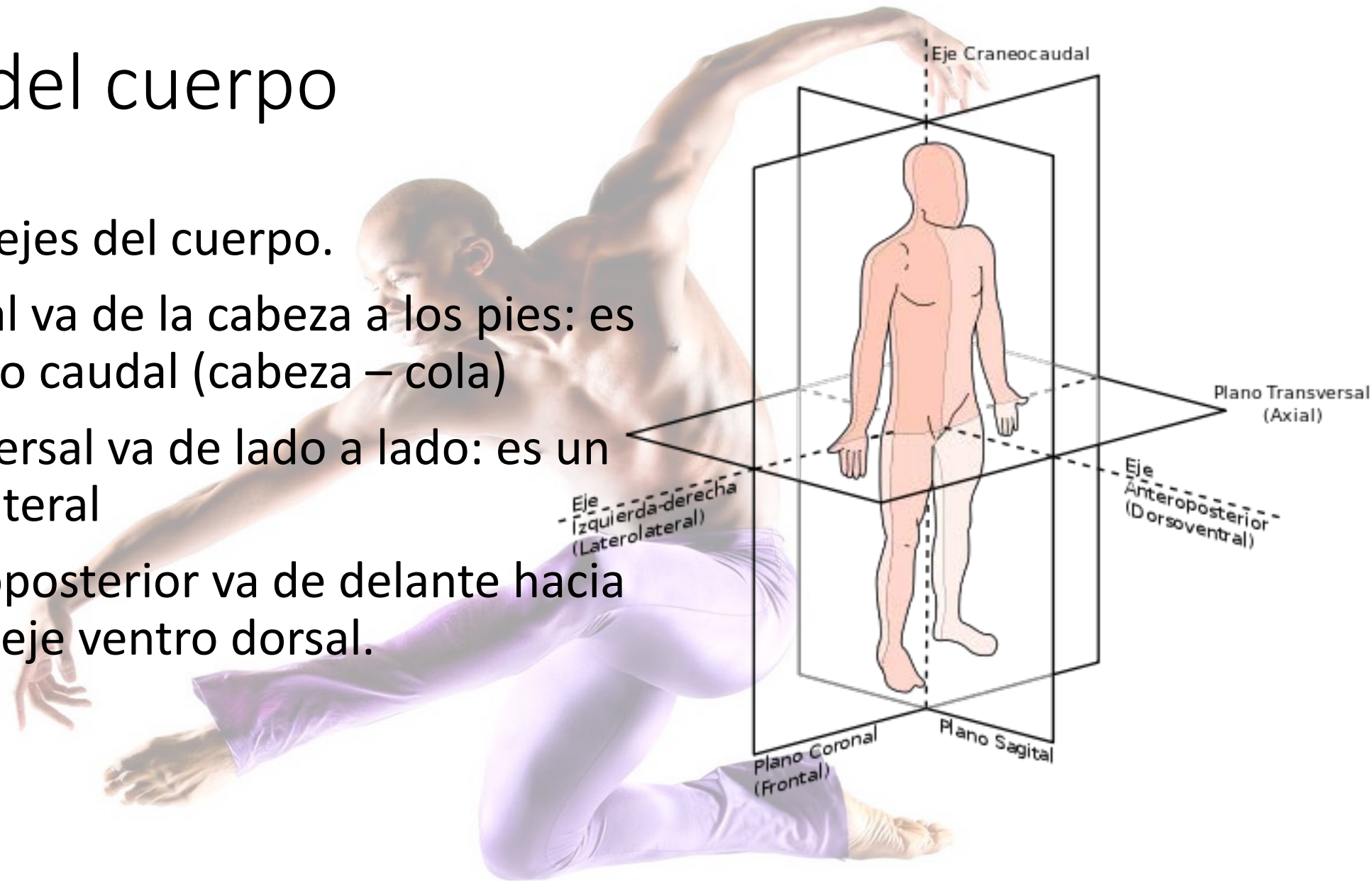
**Fundamental
position**



**Anatomical
position**

Los ejes del cuerpo

- Son tres los ejes del cuerpo.
- El eje vertical va de la cabeza a los pies: es un eje craneo caudal (cabeza – cola)
- El eje transversal va de lado a lado: es un eje latero- lateral
- El eje anteroposterior va de delante hacia atrás: en un eje ventro dorsal.



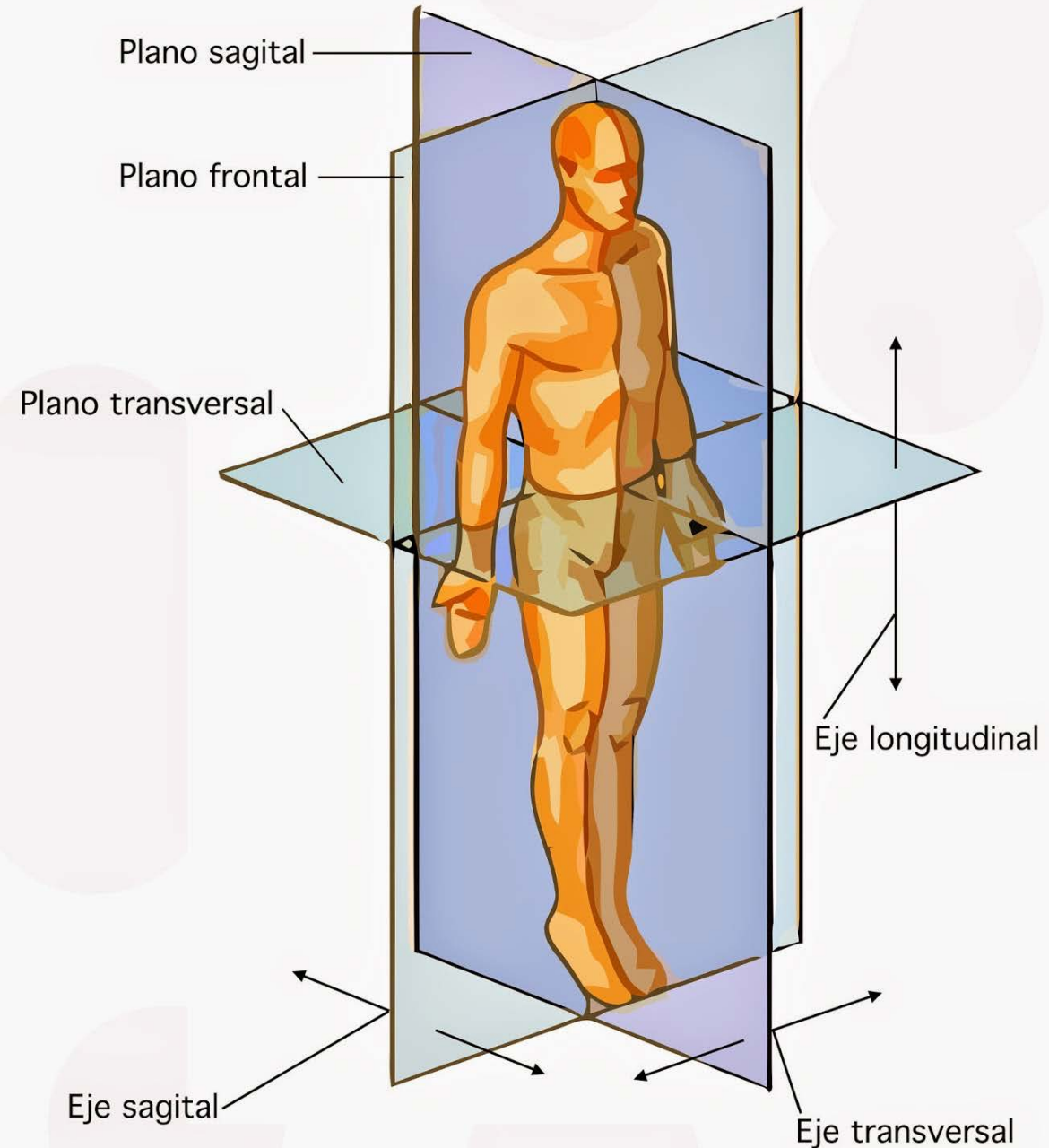
En la danza

- El eje vertical es considerado en toda posición donde no se pierde la verticalidad del cuerpo



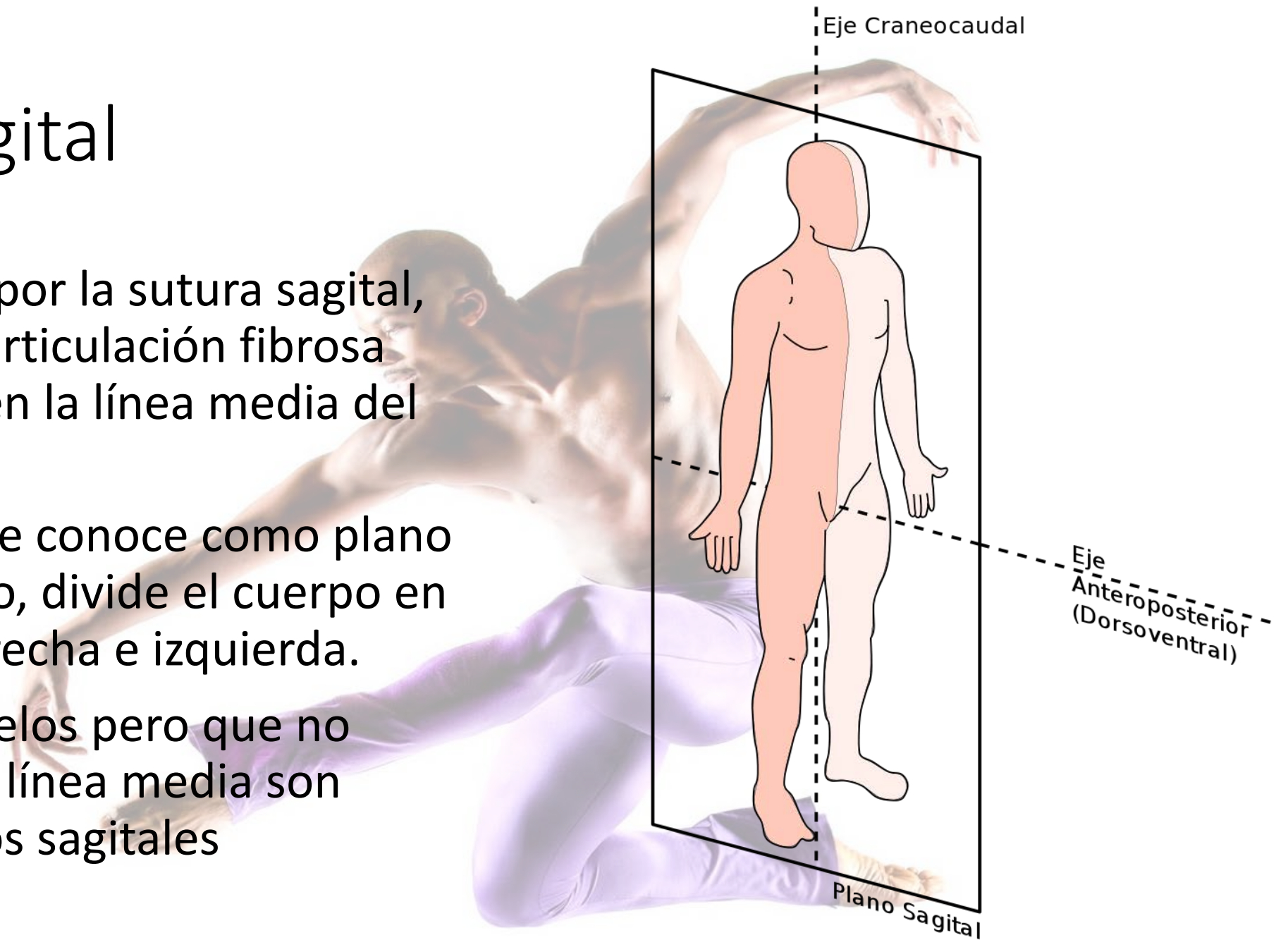
Planos Corporales

- Los tres ejes que conforman los planos del espacio, los principales planos son:
- Planos coronales o frontales
- Planos sagitales
- Planos transversales, horizontales o axiales



Plano Sagital

- Se llama así por la sutura sagital, que es una articulación fibrosa tipo sutura en la línea media del cráneo.
- También se le conoce como plano sagital medio, divide el cuerpo en mitades: derecha e izquierda.
- Planos paralelos pero que no pasan por la línea media son denominados sagitales

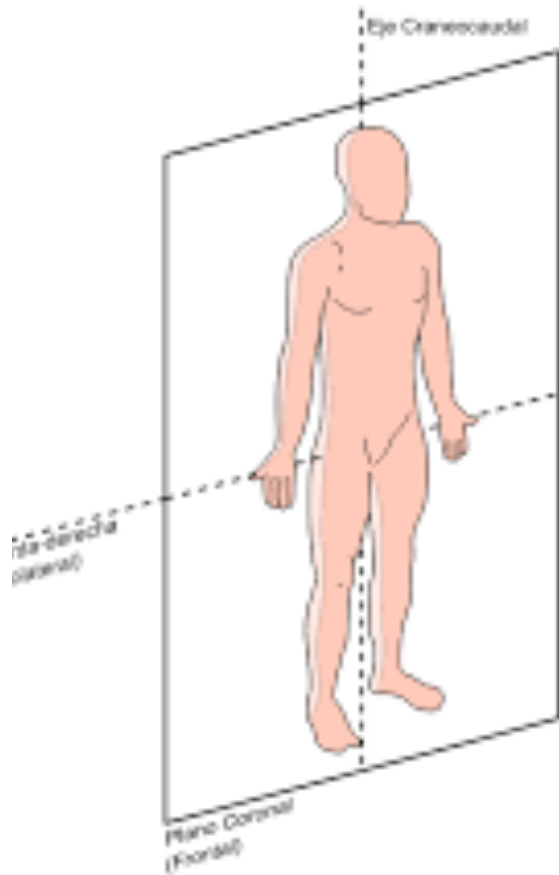


En la danza el Plano Sagital

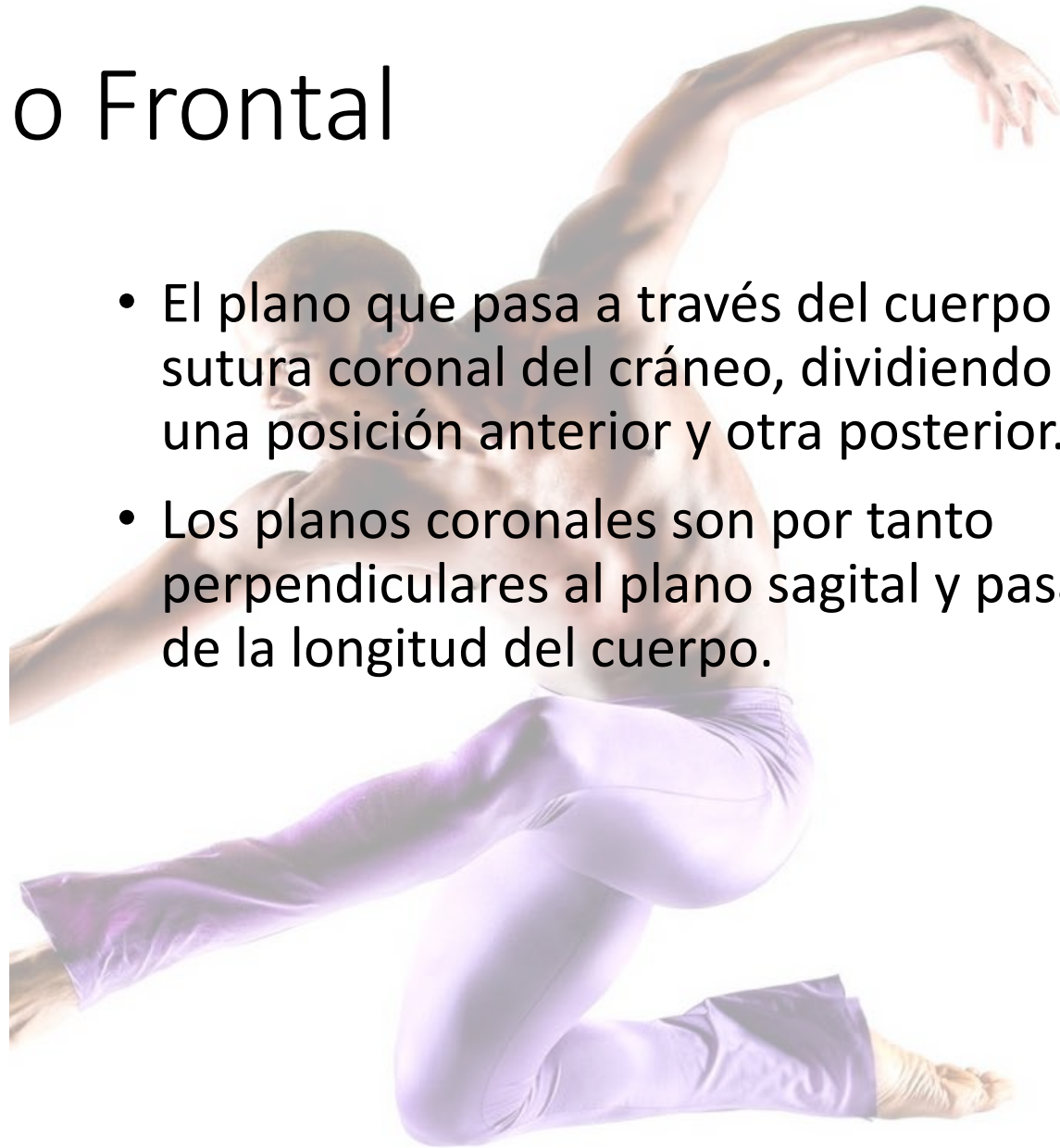
- Se consideran las posiciones de extensión en forma circular que comienzan al arquear la espalda hacia atrás



Plano Coronal o Frontal

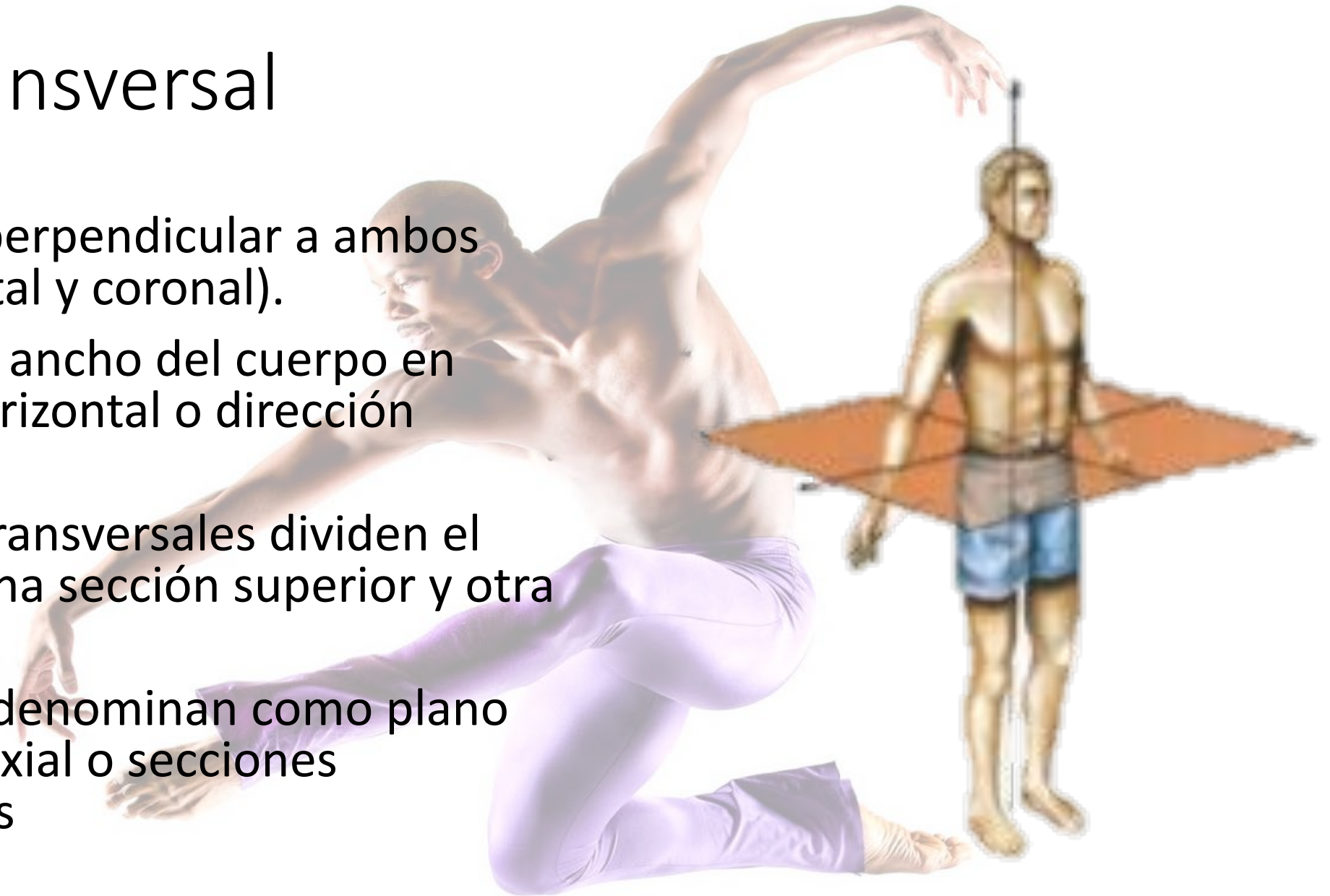


- El plano que pasa a través del cuerpo paralelo a. la sutura coronal del cráneo, dividiendo el cuerpo en una posición anterior y otra posterior.
- Los planos coronales son por tanto perpendiculares al plano sagital y pasan a través de la longitud del cuerpo.



Plano Transversal

- Es el plano perpendicular a ambos planos (sagital y coronal).
- Pasan por el ancho del cuerpo en dirección horizontal o dirección transversal.
- Los planos transversales dividen el cuerpo en una sección superior y otra inferior.
- También se denominan como plano horizontal, axial o secciones transversales



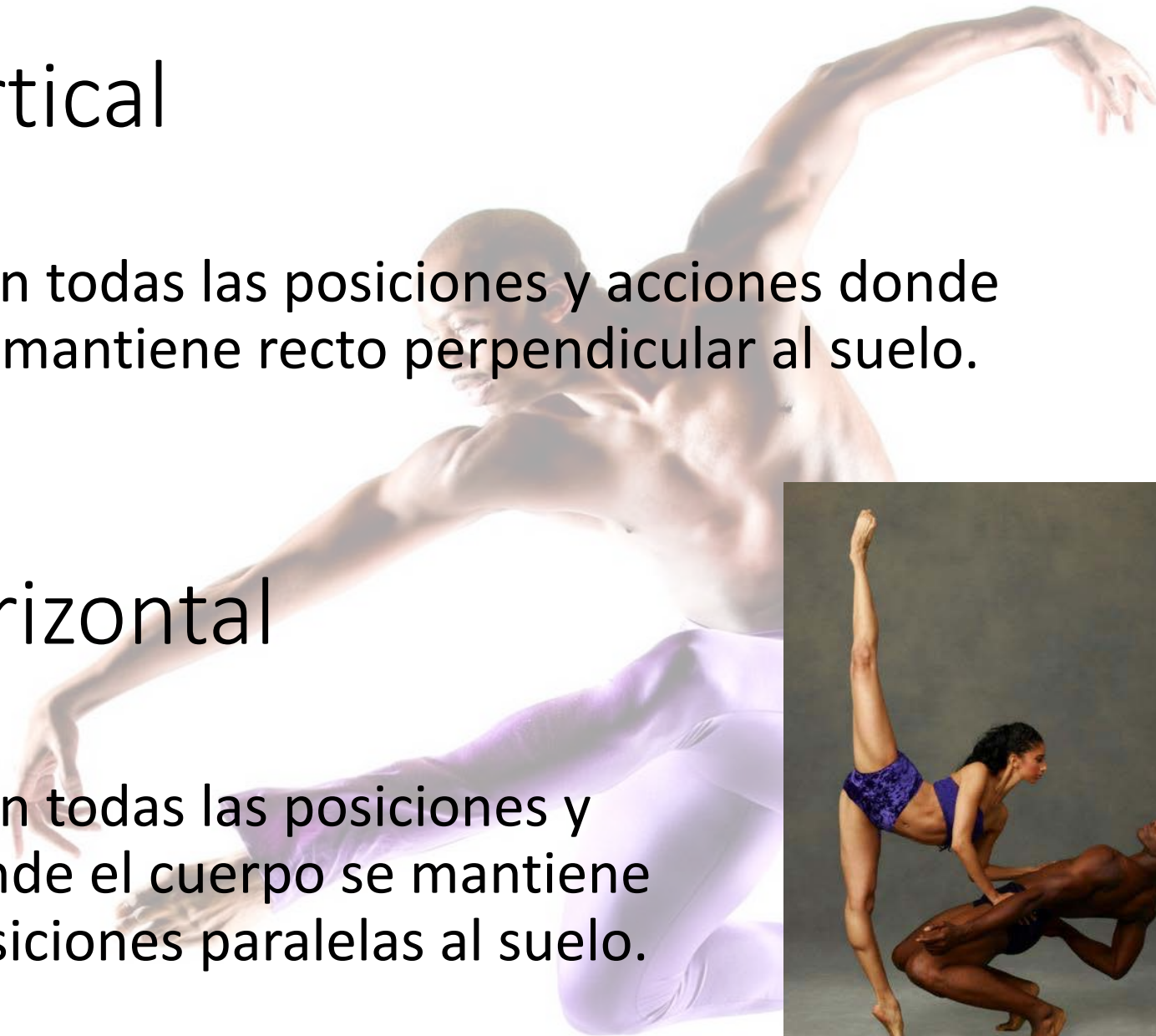
Plano vertical

- Se consideran todas las posiciones y acciones donde el cuerpo se mantiene recto perpendicular al suelo.



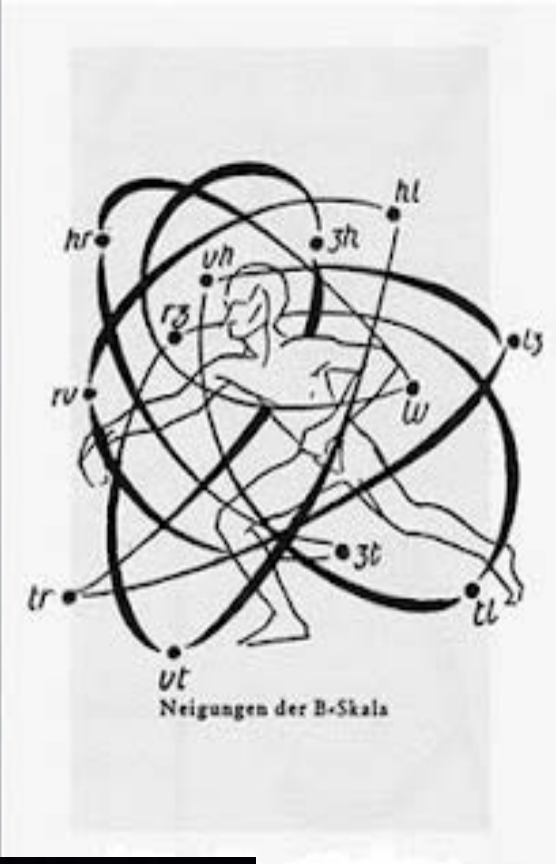
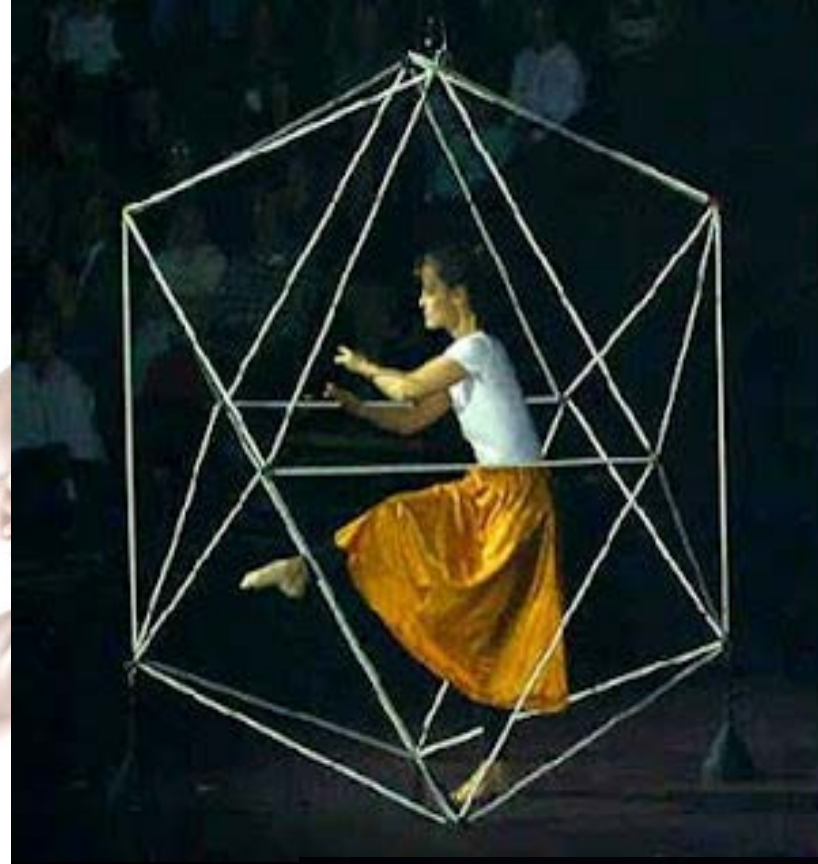
Plano horizontal

- Se consideran todas las posiciones y acciones donde el cuerpo se mantiene recto, en posiciones paralelas al suelo.



Espacio Parcial y Total

- Parcial: Son aquellos movimientos desarrollados dentro del límite del espacio que tiene cada quien. (Kinesfera)



- Total: Es el espacio escénico utilizando una trayectoria y direcciones.



Direcciones



- La dirección es la Orientación, hace referencia a la alineación del movimiento hacia donde vamos a desplazarnos: hacia adelante, atrás, la derecha a la izquierda
- Los desplazamientos, son la formación de los trazos en el espacio escénico, que pueden ser líneas, curvas, diagonales, espirales, círculo.

Niveles:

Superior o Alto

- Los movimientos que se ejecutan con el eje horizontal y las extremidades superiores (brazos, manos, cabeza, hombros y torso) las piernas elevadas y dirigidas hacia cualquier dirección)



Medio

- Los movimientos que se ejecutan con el eje horizontal, con las extremidades superiores e inferiores, al igual que el eje vertical, lado derecho e izquierdo. Intervienen todas las partes del cuerpo sin abarcar de manera dominante ninguno de los niveles superior o inferior



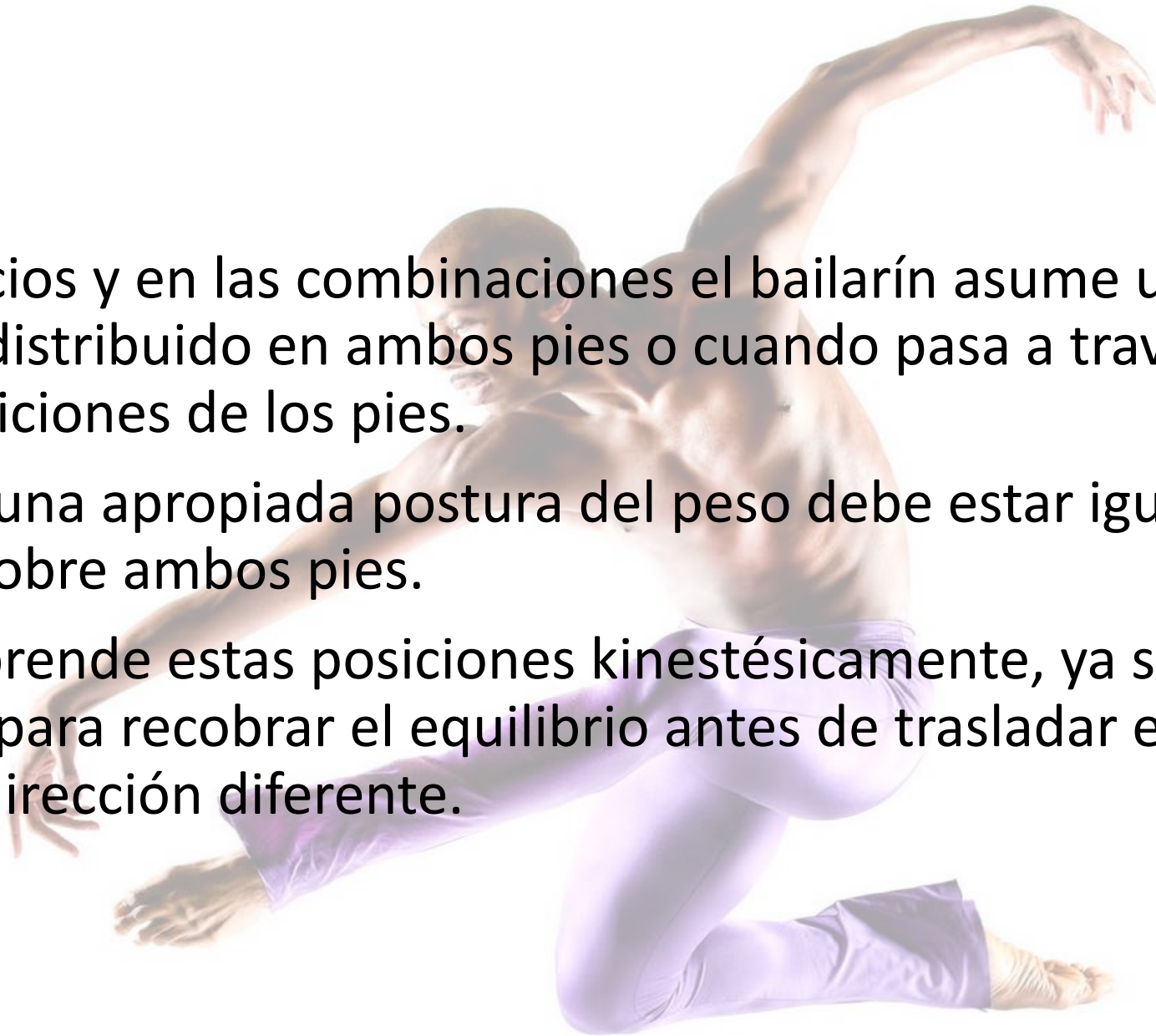
Inferior o bajo

- Los que se ejecutan involucrando todas las partes del cuerpo sin rebasar el nivel medio, que es de la cadera hacia arriba.
- Son acciones como reptar, rodar, posición en cuatro puntos, fetal o tec.



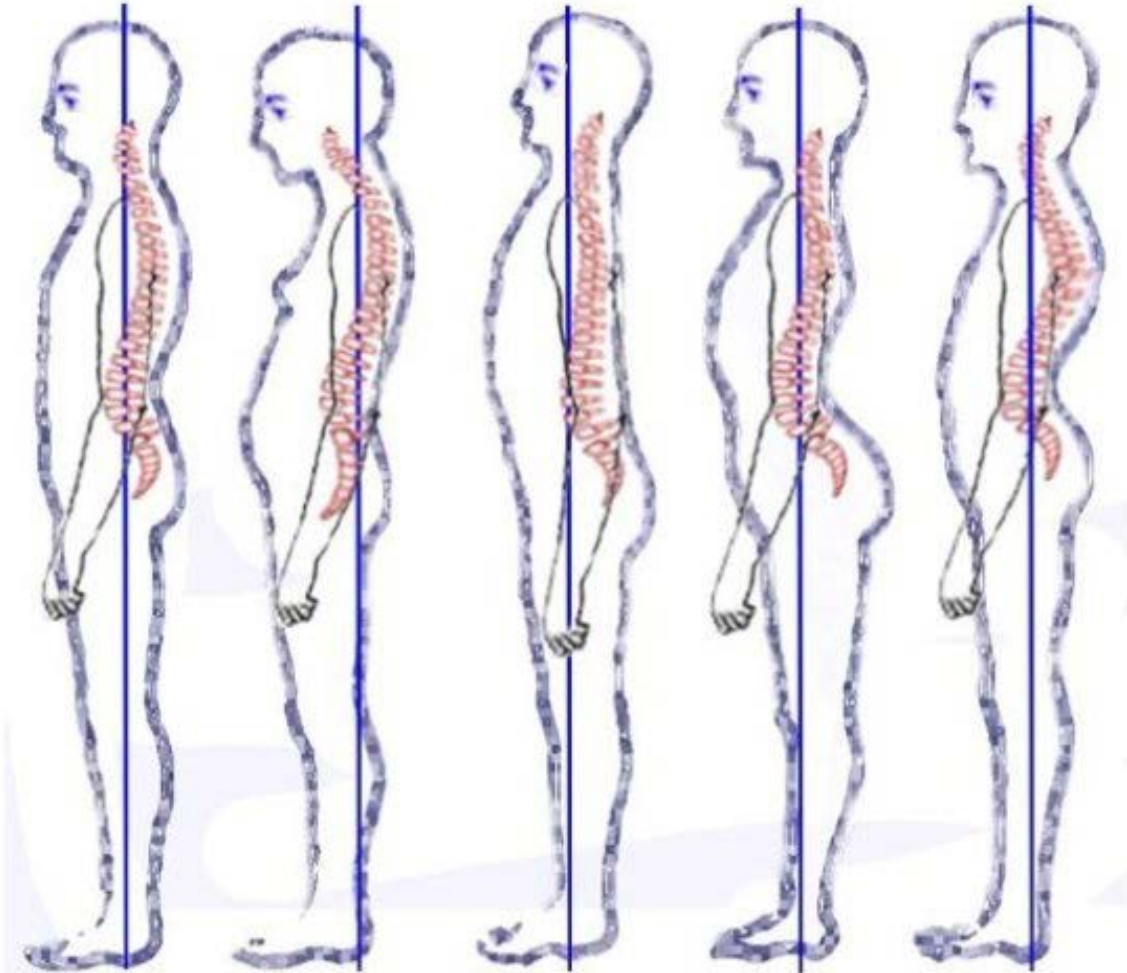
Postura

- En los ejercicios y en las combinaciones el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pies o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies.
- Para asumir una apropiada postura del peso debe estar igualmente distribuido sobre ambos pies.
- El bailarín aprende estas posiciones kinestésicamente, ya sea para descansar o para recobrar el equilibrio antes de trasladar el peso a un pie o a una dirección diferente.



Postura, colocación y alineación de la pelvis

- La mejor postura es la más ergonómica, es decir aquella que requiera el menor gasto de energía posible, siguiendo una línea vertical, y que permita una mayor resistencia a la fuerza de gravedad.



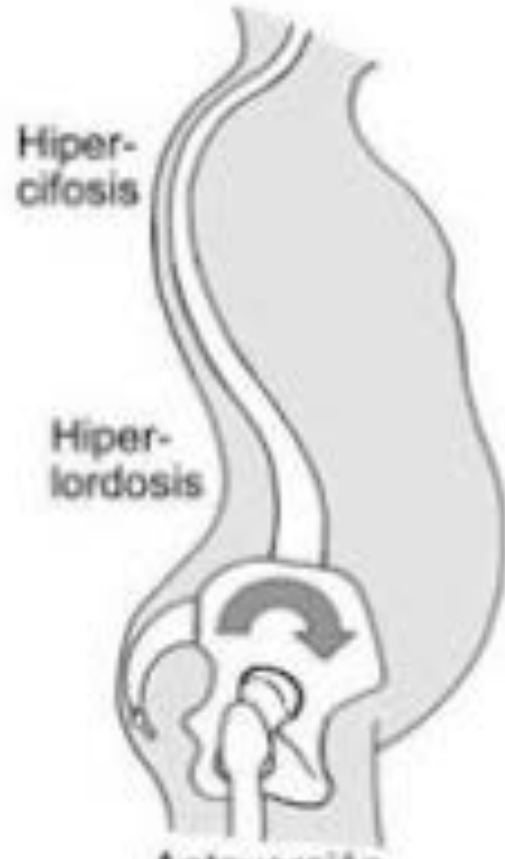
Factores de la buena postura



- La buena postura esta determinada por diferentes factores como son:
- Para poder tener una buena postura es necesario mantener la verticalidad en las partes del cuerpo.
- El eje de gravedad: Es el centro donde las fuerzas son cero.
- El centro de gravedad: Este es variable a la posición en la que nos encontremos, no es fijo.
- Músculos antigravitacionales: Estos siempre están, flexores, extensores, que siempre están en constante contracción isométrica, por lo tanto siempre existe un tono muscular.
- El pie también es muy importante y las alteraciones que pueda llegar a tener.
- Cómo por ejemplo tener pie plano, valgo o cavo. Por mencionar algunos.



Curvas correctas

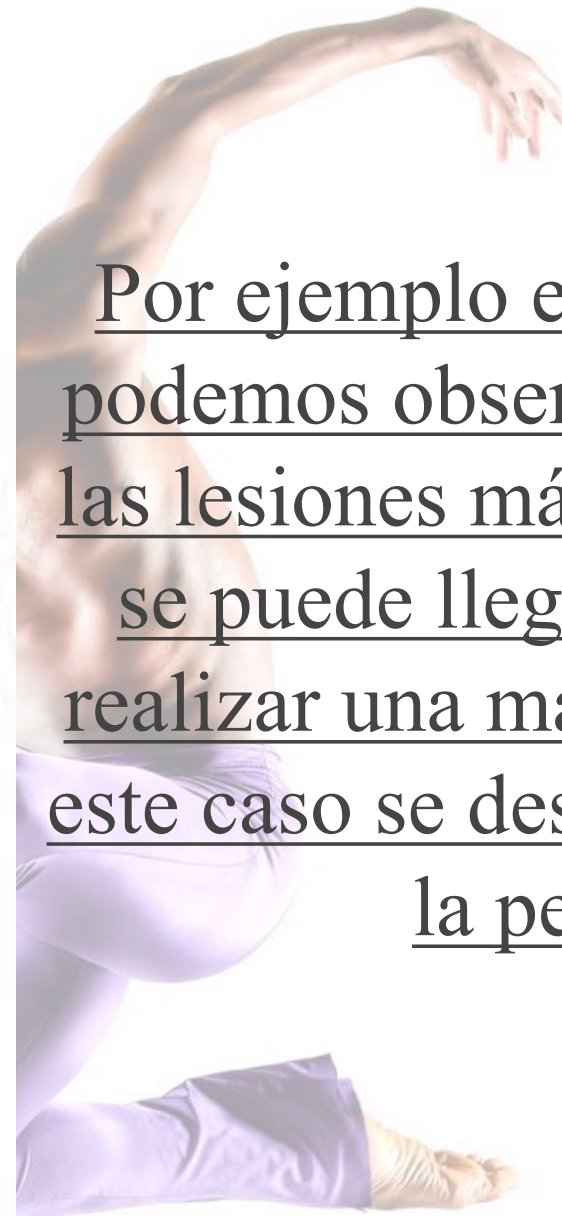


Anteversión de la pelvis



Retroversión de la pelvis

Cambios anatómicos producidos por la debilidad de los músculos lumbares y abdominales



Por ejemplo en esta imagen podemos observar algunas de las lesiones más comunes que se puede llegar a tener por realizar una mala postura , en este caso se destaca la zona de la pelvis.

Colocación



- La colocación se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el piso. Este principio le permite al bailarín incrementar la claridad y la precisión en el manejo de las direcciones mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones. El torso en ballet funciona como una unidad y ha sido percibido generalmente como inmóvil, lo cual no es cierto. En realidad, el torso se mueve sutilmente en relación con el fraseo de la respiración de los movimientos y las combinaciones. La colocación del torso provee estabilidad durante el desplazamiento de la pierna que trabaja, mientras la pierna de apoyo se estira hacia arriba. La sensación kinestésica del torso de un bailarín y la colocación llegan a ser más importantes cuando se integran con cambios de direcciones en la barra y en el centro.
- Cuando las piernas se levantan del piso en las distintas direcciones se involucran usualmente ajusten en la cadera y en la columna. Cuando la pierna de trabajo se extiende adelante, la pelvis y la columna comienzan a moverse después de 60 grados. El movimiento de las piernas al lado se limita aproximadamente a los 45 grados y atrás el movimiento a los 15 grados. La idea de la colocación es engañosa debido a la estructura anatómica del cuerpo. El bailarín siempre tratará de mantener la línea horizontal de la cadera nivelada, siempre con la imagen de las caderas enfocadas al frente en el plano horizontal y buscando que la estabilidad, la distribución del peso y la compensación trabajen en conjunto con la colocación.

Elongación del torso (pull up)



- Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de las mismas desde el piso, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas, constituye un importante elemento técnico que contribuye a definir la estética del ballet. Cuando apoyamos una o ambas piernas en el piso, estas se estiran hacia arriba a través de la pelvis, para mantener el máximo de su longitud. Esta acción previene al bailarín de “sentarse” (hundirse) en las piernas, permitiendo el estiramiento de la pelvis y el torso y, por lo tanto, dando mayor facilidad de movimiento en las piernas. El bailarín involucra los músculos abdominales elevándolos hacia arriba, desde el hueso púbico hasta el esternón, aumentando la distancia entre las costillas y las caderas. Esta acción acompaña simultáneamente un estiramiento hacia debajo de la columna por el plano posterior hasta el piso, para mantener el control de las curvaturas de la columna. Estas acciones opuestas levantan y centran perpendicularmente el torso, consecuentemente permitiéndoles a las piernas moverse libremente mientras el cuerpo parece flotar por encima de ellas. El uso correcto de la elongación le permite al bailarín verse ligero y con la capacidad de desafiar la gravedad.

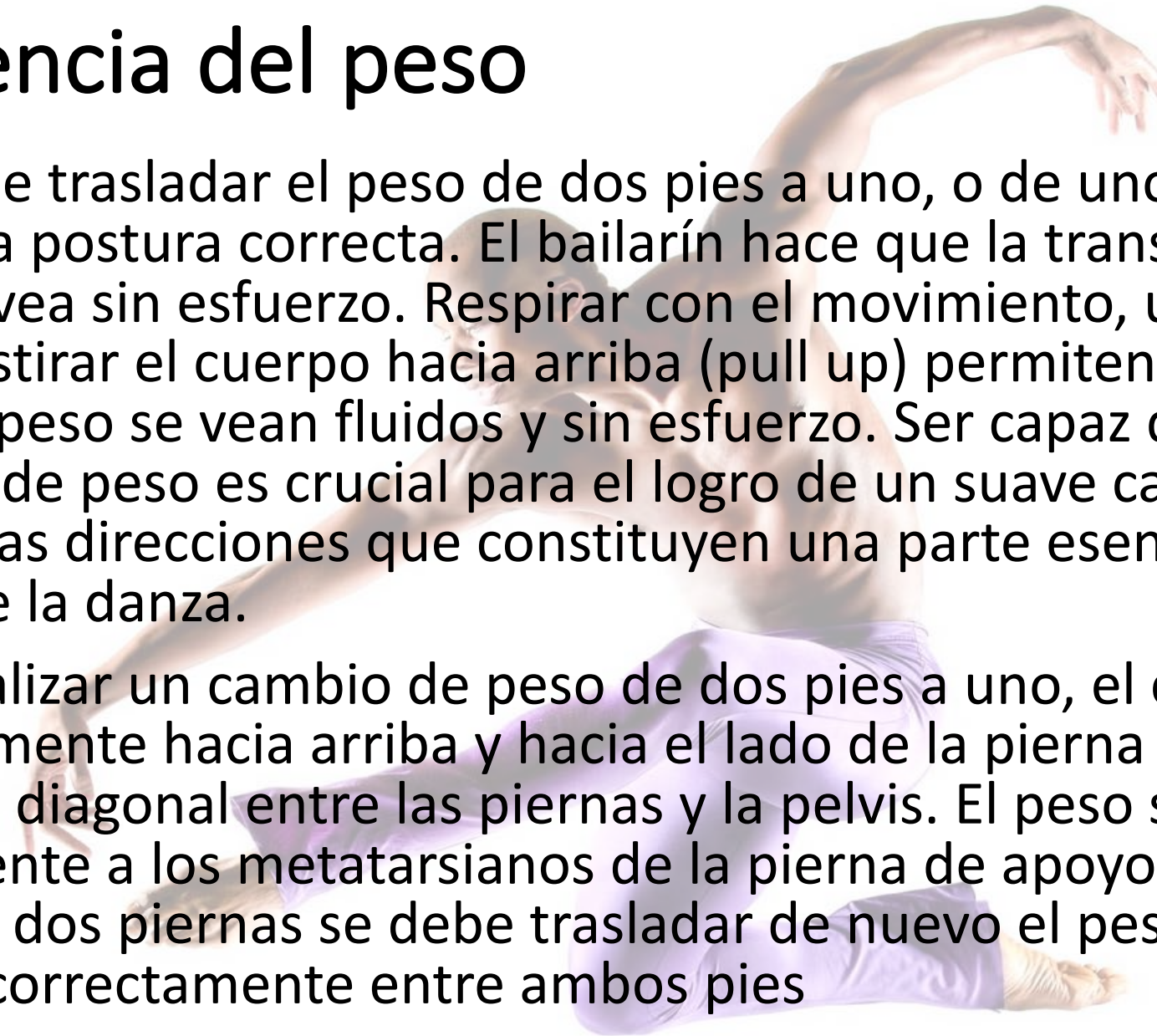
Distribución del peso



- La distribución del cuerpo es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento eficiente del bailarín. La alineación es de suma importancia para la correcta distribución del peso en uno o en los dos pies. A medida que el bailarín se mueve, el peso del cuerpo se está recentrando continuamente sobre uno o los dos pies. En la posición a pie plano todos los cinco dedos y la planta del pie soportan el peso del cuerpo. El peso del cuerpo se centra verticalmente sobre un área triangular. Dicho triángulo conecta el metatarso del dedo gordo, el quinto metatarsiano y el tobillo. El bailarín debe trasladar el peso hacia los metatarsianos, ya sea que se encuentre apoyado en los dos pies, en uno o en releve (empinado sobre los metatarsianos). En releve el peso del cuerpo se encuentra sobre los metatarsianos y los cinco dedos del pie. El peso debe centrarse verticalmente entre el segundo y tercer metatarsianos para prevenir que el pie se ruede hacia dentro o hacia fuera; de esta manera el arco longitudinal del pie se encuentra perpendicular al piso.

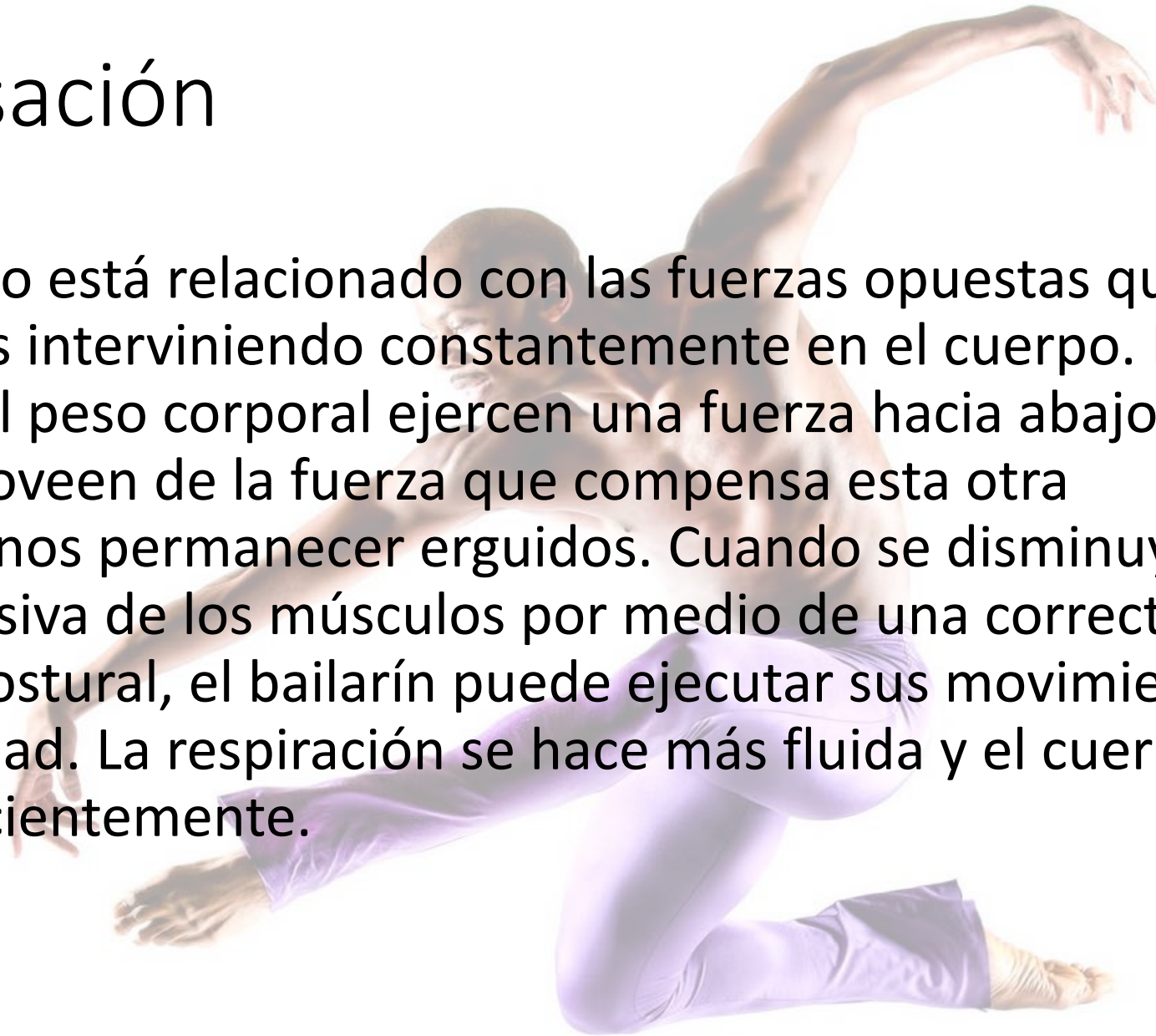
Transferencia del peso

- La acción de trasladar el peso de dos pies a uno, o de uno a dos, requiere una postura correcta. El bailarín hace que la transferencia del peso se vea sin esfuerzo. Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba (pull up) permiten que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo. Ser capaz de ejecutar los cambios de peso es crucial para el logro de un suave cambio de apoyo y de las direcciones que constituyen una parte esencial de la ejecución de la danza.
- Antes de realizar un cambio de peso de dos pies a uno, el cuerpo se estira ligeramente hacia arriba y hacia el lado de la pierna de apoyo en dirección diagonal entre las piernas y la pelvis. El peso se traslada completamente a los metatarsianos de la pierna de apoyo. Al regresar el peso a las dos piernas se debe trasladar de nuevo el peso y distribuirlo correctamente entre ambos pies

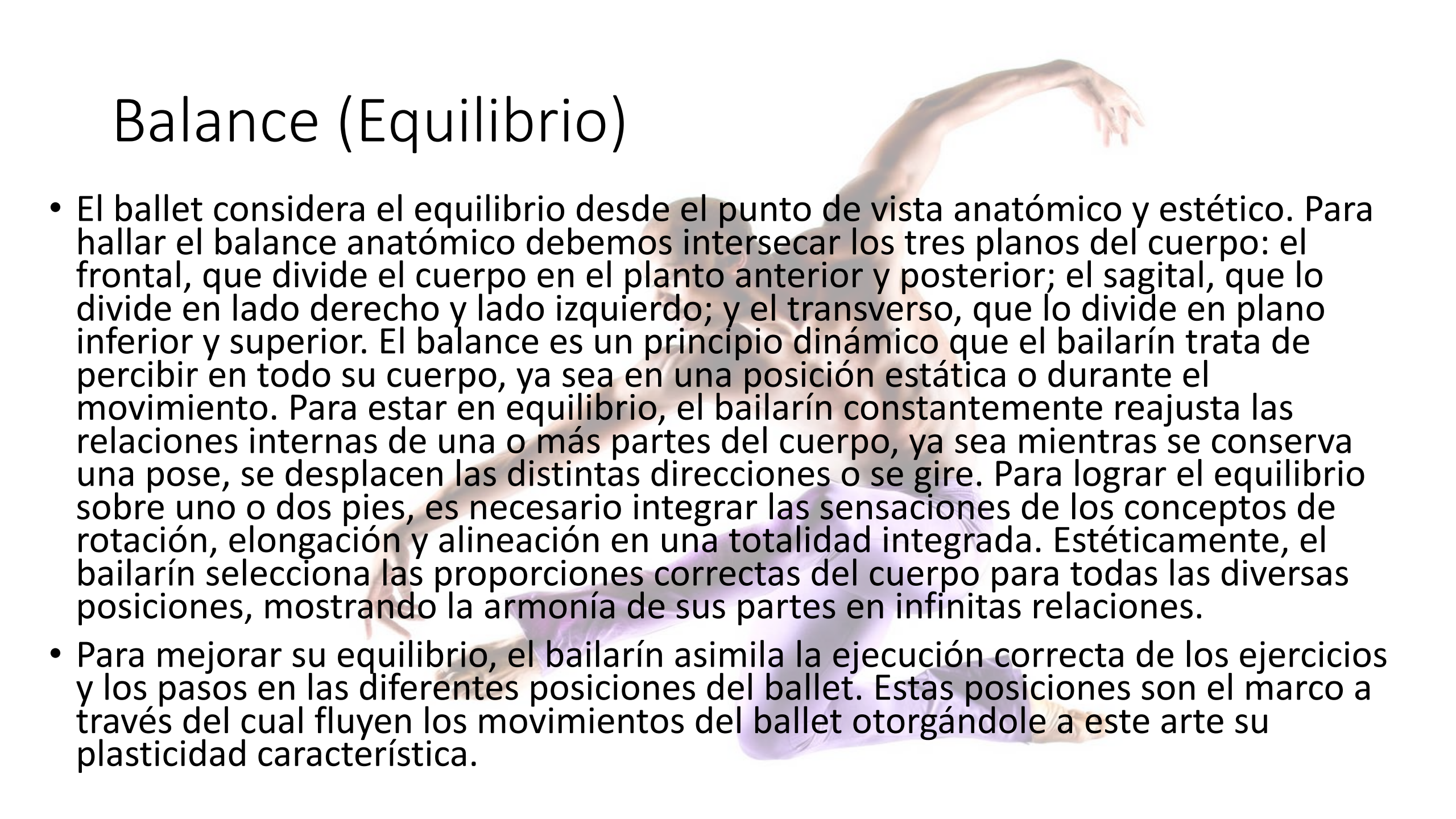


Compensación

- Este concepto está relacionado con las fuerzas opuestas que encontramos interviniendo constantemente en el cuerpo. La gravedad y el peso corporal ejercen una fuerza hacia abajo; los músculos proveen de la fuerza que compensa esta otra permitiéndonos permanecer erguidos. Cuando se disminuye la tensión excesiva de los músculos por medio de una correcta alineación postural, el bailarín puede ejecutar sus movimientos con mayor facilidad. La respiración se hace más fluida y el cuerpo funciona eficientemente.



Balance (Equilibrio)



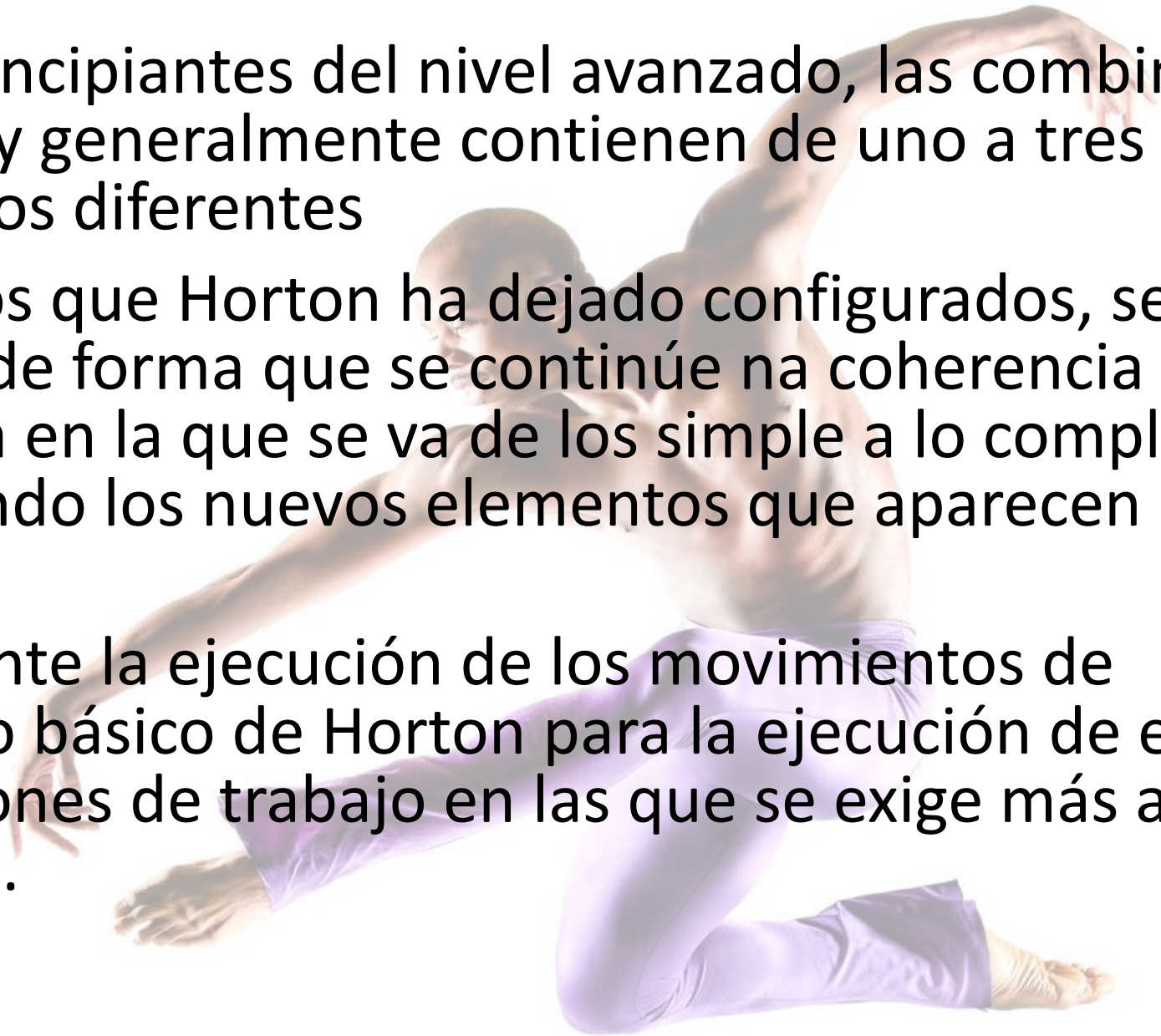
- El ballet considera el equilibrio desde el punto de vista anatómico y estético. Para hallar el balance anatómico debemos intersecar los tres planos del cuerpo: el frontal, que divide el cuerpo en el plano anterior y posterior; el sagital, que lo divide en lado derecho y lado izquierdo; y el transverso, que lo divide en plano inferior y superior. El balance es un principio dinámico que el bailarín trata de percibir en todo su cuerpo, ya sea en una posición estática o durante el movimiento. Para estar en equilibrio, el bailarín constantemente reajusta las relaciones internas de una o más partes del cuerpo, ya sea mientras se conserva una pose, se desplazan las distintas direcciones o se gire. Para lograr el equilibrio sobre uno o dos pies, es necesario integrar las sensaciones de los conceptos de rotación, elongación y alineación en una totalidad integrada. Estéticamente, el bailarín selecciona las proporciones correctas del cuerpo para todas las diversas posiciones, mostrando la armonía de sus partes en infinitas relaciones.
- Para mejorar su equilibrio, el bailarín asimila la ejecución correcta de los ejercicios y los pasos en las diferentes posiciones del ballet. Estas posiciones son el marco a través del cual fluyen los movimientos del ballet otorgándole a este arte su plasticidad característica.

Bases del trabajo del Nivel Avanzado



- Se aplicaran todos los principios básico aprendidos en los niveles anteriores.
- En el centro el trabajo debe concentrarse en :
- Utilización del vocabulario básico (ejecución correcta de la técnica)
- Incorporar los principios característicos de la técnica de Horton a nivel avanzado.
- Alternar cambios de ritmo y tempo. (Estudios)
- Incorporación de secciones avanzadas de elevación y saltos.

- Para los principiantes del nivel avanzado, las combinaciones son cortas y generalmente contienen de uno a tres movimientos diferentes
- Los estudios que Horton ha dejado configurados, se combinan de forma que se continúe na coherencia pedagógica en la que se va de los simple a lo complejo introduciendo los nuevos elementos que aparecen dentro de este nivel.
- Es importante la ejecución de los movimientos de vocabulario básico de Horton para la ejecución de estas combinaciones de trabajo en las que se exige más al cuerpo del bailarín.



En este Nivel analizaremos:

- Estudios de Preludios: Preludio 4, Preludio 5, Preludio 6
- Fortificaciones: 13,14,15,16,17
- Estudios de Hinge: 4, 5, 6
- Lenguaje de Torso
- Estudios de Balance: Balance T con Promenade
Estudio de Balance T avanzado
- Caídas
- Vocabulario de Suelo profundo

