

Teoría y Práctica de la Danza Moderna

Lester Horton



A pesar de que Lester Horton produjo muchas coreografías ingeniosas y creativas, se más reconocido por su sistema de movimiento de danza, único en su especie. Lester Horton es uno de los pilares de la Danza Moderna. Junto con Cunningham, Humphrey-Weidman, Graham y Limón, Horton creó una de las técnicas de danza moderna más codificadas. Muchos bailarines importantes de danza moderna han entrenado en esta técnica y surgieron a partir de su experiencia dentro de la compañía de Lester Horton. Entre ellos tenemos a: Alvin Ailey, Bella Lewitzky, Carmen de Lavallade, James Truitte y Joyce Trisler.

Lester Horton nunca trabajó con bailarines que no estuviesen entrenados en su estilo. A los bailarines de su compañía se les exigía que tomarán dos clases al día y que participaran de ensayos cuya duración muchas veces era de entre 10 y 12 horas.

Lester Horton desarrolló una técnica de danza con una gran reputación de alargar, fortalecer y crear una fuerte resistencia física en el cuerpo humano, como preparación para convertirse en un instrumento para la danza expresiva. Con Horton, cada músculo del cuerpo es alargado y cada sección corporal es aislada. Bella Lewitzky comenta al respecto "Nosotros teníamos ejercicios para nuestros dedos, muñecas, hombros, ojos, cuello, ondulaciones de costillas y brazos - esto provenía de su amor por el teatro oriental." (Bella Lewitzky, *Dance Perspectives*, Autumn 1967)

Horton es muy famoso por producir bailarines con cuádriceps definidos, largos y esbeltos y lumbares flexibles pero fuertes. La técnica utiliza todos los planos espaciales y niveles de movimiento. "La técnica de Lester contenía un énfasis espacial, es por ello que tenía la tendencia de alcanzar afuera del cuerpo." explica Bella Lewitzky. (Bella Lewitzky, Dance Perspectives, Autumn 1967)

Además, todos los aspectos del tempo, rango de movimiento, patrones rítmicos y acentos dinámicos son explorados. (Joyce Trisler, Dance Perspectives, Autumn 1967) Lewitzky le llama al estilo de Horton "Técnica Arquitectónica", enfocada en la "movilidad de las articulaciones, desarrollando las calidades de tirar, lanzar, el swing, y los movimientos fuera de balance." (Bella Lewitzky, 1967) "También contiene un uso expresivo de los movimientos redondos y arqueados de la espalda". El concepto del arco y la curvatura de la espalda es similar a la teoría de contracción y relajación de Martha Graham. "Lester desarrolló una técnica que ponía a prueba la capacidad del cuerpo de moverse a su máximo." (Bella Lewitzky, 1967)

El torso en la técnica de Horton es considerado como el origen de todo movimiento. Esta idea es similar a los conceptos de Graham y de Humphrey-Weidman. Otros impulsos para iniciar el movimiento emanan del hombro, el esternón, el diafragma y la pelvis.

Los movimientos suaves de Horton son exageradamente lentos, los veloces, exageradamente rápidos, por lo que exigen un esfuerzo y control increíbles. Las posturas abiertas y los brazos desplegados son predominantes. Cada parte del cuerpo es estirada hasta su límite físico:

"La impresión general era de barrido y grandeza... El piso del estudio contenía realmente resortes que reforzaban los saltos

... Los cuerpos como rollos de primavera preparados, parecían estar en tensión, tenían volumen y peso. Nunca flotaban, pero se precipitaban, se inclinaban o se internaban en el espacio, o simplemente lo poseían." (Joyce Trisler, 1967)

James Truitte es uno de los pocos instructores de Horton en los Estados Unidos que trabajó estrechamente con Lester Horton. Truitte estableció un currículum de Licenciatura en Técnica de Horton en la Universidad de

Cincinnati. Truitte explica que Horton desarrollo un vocabulario para sus estudios de movimiento similar a algunos que ya existían para Ballet Clásico. Horton le otorgó nombres a todas sus secuencias de movimiento. Un ejemplo de estos extensos patrones de estudio son: Vocabulario profundo de piso, Tono Dimensional, Estimulación para el swing I y II, Series de Lunges y Preludios de I a IV. Estas series son conocidas por su fluidez y su refinamiento coreográfico; estas no son simplemente presentadas y recibidas como injertos de pasos de danza.

James Truitte explica:

"Lo maravilloso acerca de la Técnica de Horton es que explora cada parte del cuerpo y que trabaja desde la articulación hacia afuera. Es una exploración lógica de la anatomía... después de haberla estudiado a través de los años, al entrar a otro tipo de técnica - ya sea de Graham , Holm o cualquier otra- nadie puede etiquetarte o adivinar tu bagaje técnico. Este es uno de los grandes aspectos que definen la técnica de Lester."

Técnica Lester Horton

Lester Horton (1906 - 1953) fue bailarín, maestro y coreógrafo. Nació en Indiana, Estados Unidos y eligió trabajar en California a varios miles de kilómetros de Nueva York, centro de la **danza moderna** del mundo. Esta distancia hizo que Horton desarrolle su propio acercamiento a la danza incorporando diversos elementos incluyendo danzas nativas americanas y **jazz moderno**.

Su técnica concibe al cuerpo como un todo incluyendo flexibilidad, estiramiento, fuerza, coordinación y conciencia corporal para permitir su libertad de expresión. Formo su primer compañía "The Lester Horton Dancers" en 1932 que prontamente fue conocida como "The Lester Horton California Ballets" y luego como "The Horton Dance Group (1934).

En 1950 formó "The Dance Theater of Los Angeles" con la bailarina Bella Lewitzky . Para poder financiar su escuela y varias de sus compañías, Lester Horton, coreografió varios musicales de Hollywood como Moonlight in Havana (1942), White Savage (1943) y también películas de clase B. La mas destacada de las películas en las que intervino fue The Phantom of the Opera (1943). Sus bailarines frecuentemente bailaban en clubs y restaurantes como Folies Bergère en New York y Earl Carroll's Theater-Restaurant en Los Ángeles.

Uno de los trabajos mas conocidos de Horton fue Salome y The Beloved. Las críticas fueron muy variadas. Algunos hablaban de los "bailarines

magníficos de Lester Horton” y otros decían que sus coreografías eran “un encadenamiento de habilidades técnicas pero sin continuidad ni criterio coreográfico claro.”

Horton entrenó a importantísimos bailarines de los Estados Unidos entre ellos a Alvin Ailey.

Con la muerte de Horton sus coreografías han despertado menor interés que su técnica.

Hoy la compañía Joyce Trisler Dans Company tiene como objetivo continuar con el estilo de danza del pionero Lester Horton.

Guía para la Enseñanza

Este capítulo abarcará las descripciones y explicaciones del material que será presentado en este libro. Todo el material de Horton ha sido clasificado para ayudar a los maestros con sus planes de clase, de modo que utilicen el nivel apropiado para sus estudiantes. La clasificación sugiere un tiempo apropiado para introducir el material en el desarrollo del estudiante, pero no implica que solo estudiantes de cierto nivel pueden usar el material. Estudiantes avanzados deben estar familiarizados con el material que utilizan los estudiantes de nivel elemental e intermedio.

Las clases de Horton usualmente comienzan con Flat Backs. Estos ejercicios estiran los músculos de la corva, preparan la espalda y fortalecen los músculos abdominales. Debido a que esta técnica frecuentemente utiliza los músculos de la corva, estos músculos deben ser calentados lenta y detalladamente en el principio de la clase. Como regla general, a través de todas las series de flat back los estudiantes deben mantener la línea del Flat Back paralela al piso para lograr el máximo beneficio y el correcto alineamiento.

La secuencia de Primitive Squat (Cuclillas primitiva) alarga los tendones de Aquiles y el gastrocnemio (los músculos de la pantorrilla) estira los músculos del glúteo (los músculos de las nalgas), y relaja los músculos de la lumbar o espalda baja. También activa la capa externa de los músculos que están por encima de la espinilla. Con el correcto alineamiento de las rodillas hacia el segundo dedo del pie, el Primitive Squat Descendente y Ascendente fortalece los músculos que rodean la articulación de la rodilla, lo cual previene la pronación y las lesiones de rodilla.

Los Laterales son una forma importante en la Técnica de Horton. Ambos lados del torso deben estirarse y alargarse en la ejecución de los laterales. Los músculos abdominales se deben activar para sostener y proteger la

espalda cada vez que el cuerpo está en cualquier posición lateral, para así prevenir tensiones y lesiones en el cuerpo. En los Laterales, el estiramiento del torso y de los brazos hacia el lado resulta en un cambio de peso y en un halar de la cadera hacia el lado opuesto. Esta compensación muscular amplifica la flexibilidad hacia el lado hasta su máxima capacidad.

Una de las maneras menos tensas (stressful) para calentar el cuerpo es con la acción del balanceo (swinging action). La calidad del balanceo (swing) es integral al movimiento, ya se trate de un balanceo de pierna (leg swing), un balanceo de brazo (arm swing), o un balanceo soltando el cuerpo (body release swing). En Horton los balanceos de pierna, ambas piernas permanecen paralelas, vigorizando la capacidad muscular máxima de los músculos de la corva a través del glúteo mayor. El torso mantiene su centro ya que el alineamiento de la pelvis no cambia cuando la pierna se balancea hacia atrás.

Los Balanceos Suelos (Release Swings) se pueden hacer tanto en demi plié como con las piernas estiradas. Se involucran dos acciones – la relajación seguida por una atenuación.(1) Ninguna de las dos acciones debe causar la cesación del flujo de energía o del movimiento. La acción pendular permanece constante. Es esencial que la cabeza se invierta y que la espalda baja o lumbar, a través de toda la columna, se deje ir (2) cada vez. La acción del Balanceo Suelto (Release Swing) frecuentemente sirve de momentum y de preparación para una vuelta y ocasionalmente para un salto. Algunas secuencias de balanceo (swing) deben ser incluidas en toda clase de Horton. Los balanceos (swings) representan un importante aspecto de entrenamiento de la técnica.

En la Presión de Metatarso (Metatarsal Press) y en los Lunges, el objetivo es estirar y alargar los músculos de la parte posterior de la pierna, desde el talón hasta el glúteo. El Tendón de Aquiles es una parte del cuerpo que no se puede estirar, sin embargo estos movimientos incrementan el flujo sanguíneo hacia los músculos circundantes, de modo que el tendón logra calentarse. Esto mejora el demi-plié, el cual expande el potencial para la elevación. Ambos estiramientos utilizan una forma consistente a través de la Técnica de Horton – una pierna rotada hacia fuera trabajando simultáneamente con una pierna paralela.

La línea paralela, tanto en los brazos como en las piernas, es un aspecto fundamental de la técnica. Al enseñar y ejecutar la técnica de Horton, la integridad de esta línea debe mantenerse. Los balanceos en piernas paralelas y la posición de Ciervo (Stag Position) brindan la oportunidad para estirar y alargar los cuádriceps (músculos del muslo). Los brazos

paralelos son un sello de la Técnica de Horton y ayuda a extender y definir la línea y a expandir el sentido del espacio.

Tono Dimensional (Dimensional Tonus) fue desarrollado a través de un largo periodo de tiempo. Fue presentado originalmente como el "Estiramiento del Bostezo" ("Yawn Stretch") en los últimos años de la década de los 1940's, y fue completada poco después de la muerte de Horton. "Estiramiento del Bostezo" ("Yawn Stretch") aptamente describe la respiración y la calidad que debe mantenerse durante a lo largo del estudio. Este solo debe hacerse durante la última parte del calentamiento. Tono Dimensional necesita ser enseñando en pequeñas secciones en un período que incluya varias clases para permitir que los estudiantes absorban el material correctamente.

Después de completar el calentamiento, ya sea el trabajo de piso, el cual incluye los balances en el cóccix y otros estudios de piso, o algunos estiramientos y fortalecimientos deben introducirse. La selección debe ser determinada por las progresiones o combinaciones que continuaran más adelante en la clase.

La siguiente fase en una clase de Horton incluirá enseñar un estudio. No siempre es posible o deseable enseñar el estudio entero en una sola sesión de clase. Muchos de los estudios no solamente son largos, sino que también tienen complicadas cuentas, transiciones que pueden ser enredadas, y calidades dinámicas variantes que requieren de repetición y discusión. Algunos de los Preludios, Fortificaciones y Estudios de Balance pueden ser absorbidos en una sola sesión. El nivel de la clase juega un papel importante en la decisión de la cantidad de material a presentar.

Un Estudio de Balance usualmente comienza las progresiones. Uno de los factores relevantes del Estudio de Balance Elemental es la accesibilidad del diseño. Debido a la simplicidad del movimiento y la claridad de la línea, estudiantes nuevos que comienzan, están capacitados para alcanzar resultados gratificantes inmediatamente. Por otro lado, bailarines más avanzados son fascinados por su complejidad subyacente y el constante reto que amplifica su rango de movimiento.

Las Progresiones, las cuales incluyen estudios de balance, series de balanceos de pierna, giros, caídas, elevaciones y combinaciones de movimientos, son la culminación de la clase, utilizando los músculos calentados anteriormente.

En todas las clases de danza, la lección debe trabajar en más de un área del cuerpo. Sin embargo, es importante mantener un tema para cada

clase. Es igualmente importante evitar sobre trabajar un grupo de músculos. Por ejemplo, el Estiramiento de Golpe (Strike Stretch) y los Estudios de Bisagra (Hinges Studies), si se realizan en exceso, pueden causar lesiones. Estos deben mezclarse con otros ejercicios durante muchas clases de modo que funcionarán de mejor manera para fortalecer al bailarín y alargar sus músculos,

(1) El término utilizado en inglés es "attenuation" que en español es Atenuación cuyo significado es disminuir, amortiguar.

(2) El término utilizado en inglés es "release"

Vocabulario

El vocabulario describe e ilustra las posiciones y formas utilizadas a través de la técnica de Horton. Debe utilizarse como una referencia e introducirse como sea necesario para enseñar los estudios. Todos los términos del vocabulario de Horton han sido explicados con texto para su identificación.

Posiciones de los pies.

Primera paralelo (*Parallel First*): los pies paralelos, aproximadamente con una separación de dos pulgadas.

Primera natural (*Natural First*): los pies en un ángulo de 45 grados los talones se tocan.

Segunda paralelo (*Parallel Second*): los pies paralelos y abiertos al ancho de las caderas.

Segunda natural (*Natural Second*): los pies en un ángulo de 45 grados y abierto al ancho de la pelvis.

Segunda natural amplia (*Wide Natural Second*): los pies están en un ángulo de 45 grados y abiertos a una distancia mas amplia que la de los hombros.

Cuarta paralelo (*Parallel Fourth*): los pies paralelos separados aproximadamente 2 pulgadas con un pie adelante del otro y separados por un pie de distancia.

Cuarta natural (Natural Fourth): los pies están en un ángulo de 45 grados los talones están separados hacia delante y hacia atrás en una distancia de un pie.

Nota: muchos de los estudios de Horton utilizan un pie con apertura natural y un pie en posición paralela.

Posiciones de los brazos.

Natural baja (Natural Low): los brazos se extienden verticalmente hacia abajo, sin tocar el cuerpo, las palmas de las manos se miran la una a la otra.

Paralelo media (Middle Parallel): los brazos se extienden horizontalmente hacia delante las palmas de las manos se miran las una a las otra.

Paralelo alta (High Parallel): los brazos se extienden vertical mente hacia arriba las palmas de las manos se miran las una a la otra.

Segunda (Second): los brazos se extienden recto hacia a los lados a nivel de los hombros las palmas de las manos miran hacia abajo.

Demi second: los brazos redondeados y extendidos hacia los lados a una distancia intermedia entre la segunda y la natural abajo las palmas de las manos miran hacia adentro.

Egipcia cerrada (Closed Egyptian): los brazos levantados hacia adelante a nivel de los hombros codos doblados a un ángulo de 90 grados y las palmas de las manos miran hacia adentro.

Egipcia abierta (Open Egyptian): los brazos levantados hacia los lados con los codos a nivel de los hombros los ante brazos se encuentran en un ángulo de 90 grados, las palmas de las manos se miran una a la otra.

Egipcia diagonal (Diagonal Egyptian) : los brazos se levantan hacia delante y diagonalmente hacia arriba, los dedos índices apuntan el uno hacia al otro, los codos están doblados con la forma de un diamante, las palmas de las manos están mirando hacia fuera; la cabeza esta inclinada hacia atrás enfocándose en una diagonal ascendente, mirando a través de los dedos.

Posiciones y acciones del cuerpo.

Balance en el Cóccix: sentado en el piso en ambos glúteos, ambas rodillas

flexionadas con la parte inferior de las piernas levantadas hacia delante y paralelas al techo; los pies estirados; el torso puede estar ligeramente inclinado diagonalmente hacia atrás, pero la cabeza permanece erecta, los brazos están en la posición Paralela Media alineados con la parte inferior de las piernas.

Posición Figura 4 (Figure 4)

Parado: la parte de afuera del talón izquierdo esta colocada en el muslo derecho, justo encima de la rodilla derecha, la pierna izquierda esta completamente rotada hacia fuera; el pie izquierdo puede estar ya sea estirado o flexionado, los brazos se colocan en la posición egipcia cerrada; el torso esta erecto y la pierna de base puede estar ya sea estirada o en demi plié.

En cuclillas: la parte de afuera del talón izquierdo se coloca en el muslo derecho justo encima de la rodilla; la pierna izquierda esta completamente rotada hacia fuera, la pierna derecha esta completamente flexionada hasta la posición de cuclillas primitiva; el torso se encuentra ligeramente redondeado; y los brazos se colocan en la posición egipcia cerrada con los codos apoyados en la espinilla izquierda.

Sentado: la parte de afuera de la pierna derecha desde la cadera hacia abajo esta apoyada en el piso, la pierna izquierda esta flexionada, el pie izquierdo esta puesto sobre el piso paralelo a la pierna derecha, el lado izquierdo de la cadera se presiona hacia delante logrando la línea mas recta posible, el brazo izquierdo se extiende al lado tocando la punta de la rodilla izquierda, la mano derecha esta en el piso con el brazo derecho perpendicular al piso.

Push Up: coloque la mano izquierda en el piso y la derecha también a la distancia de los hombros y rote la posición Figura 4 Sentada de modo que se encuentre frente al piso, el talón izquierdo se levanta del piso y mantiene el contacto con el muslo derecho, la pierna derecha se rota paralela; el metatarso del pie derecho presiona el piso, las manos están directamente debajo de los hombros; los brazos están estirados y el cuerpo forma una línea diagonal.

Espalda Plana (Flat Back)

Espalda plana inclina hacia atrás (flat back back bend) (presión de la pelvis):

Parado con los pies en segunda posición paralelo, la pelvis presiona diagonalmente hacia adelante; el torso se inclina diagonalmente hacia

atrás, los brazos se colocan en posición paralela arriba, las rodillas están estiradas y el foco de la cabeza estas diagonalmente hacia abajo para compensar el peso.

Espalda plana hacia delante: (Flat Back Forward) parado con los pies en segunda posición paralela, el torso inclinado hacia delante en un ángulo recto (90°), los glúteos, pinillas (Calves), y los talones se encuentran en una línea recta, los brazos pueden estar en posición natural abajo o en paralelo arriba.

Espalda Plana Lateral: (Flat Back Side) Parado con los pies en Segunda Posición Amplia Natural, El torso inclinado hacia delante en un ángulo recto (90°), lo más desplazado posible hacia el lado; los costados del torso deben estar paralelos al frente y el fondo del escenario; los brazos están el Posición Paralela Arriba, apuntando perpendicularmente a la derecha o izquierda del estudio.

Lateral alto

Lateral Alto (High lateral): el torso, la pierna de acción y la cabeza están inclinadas hacia el lado de modo que forman una línea diagonal; la pierna de acción esta estirada y paralela, el pie esta en punta y ligeramente fuera del piso; la pierna de base esta estirada y mantiene una apertura natural, los brazos están en la posición natural alta.

Hinge

Bisagra (Hinge): Parado con los pies en Segunda Paralelo, la pelvis se presiona diagonalmente hacia delante, el torso se inclina diagonalmente hacia atrás, pero la cabeza se mantiene sostenida en el centro; ambas rodillas flexionadas y aproximadamente y una distancia de tres pulgadas del piso, ambos talones levantados en un cuarto de relevé, los brazos están en natural abajo o en segunda posición.

Lateral

Lateral (Lateral): parado con los pies en una Segunda Natural Amplia, los brazos en Paralelo Arriba, el torso inclinado hacia un lado en un ángulo de 90°, el peso esta transferido hacia la cadera en el lado opuesto (la cadera esta fuera de centro).

Lunges

Lunges (Embestida)

Lunge Frontal Profundo (Deep forward lunge): en un plié profundo con la pierna derecha hacia delante, el pie con una apertura natural, la rodilla completamente flexionada y alineada con los dedos medios de los pies, la pierna izquierda esta extendida y estirada directo hacia atrás, el pie paralelo en $\frac{3}{4}$ de relevé, la pelvis esta encima del talón derecho, el torso levantado con los brazos en paralelo medio, o el torso se inclina diagonalmente hacia delante con las palmas de las manos en el piso, los dedos de las manos apuntan hacia delante, separadas al ancho de los hombros.

Lunge al Lado (Side Lunge): los pies están colocados en Segunda Posición Natural Amplia; la rodilla derecha esta flexionada, esta rodilla mantiene la dirección hacia los dedos medios de los pies, la pelvis está en línea con el talón izquierdo, el torso esta perpendicular al piso, los brazos pueden estar tanto en paralelo medio como en segunda posición.

Lunge Cruzado (Cross Lunge): la pierna derecha esta flexionada y sostiene una apertura natural, la pierna izquierda esta extendida cruzando la pierna derecha hacia un lado y hacia atrás en posición paralela, el pie izquierdo esta flexionado, con la parte exterior del pie en el piso, ambos hombros y ambos lados de la cadera miran hacia el proscenio, el cuerpo desde la coronilla de la cabeza hasta el talón del pie flexionado, forma una línea diagonal; el brazo derecho esta en segunda posición, el brazo izquierdo esta flexionado con la palma de la mano mirando hacia el techo y el codo izquierdo busca alcanzar el centro del cuerpo cruzándolo.

Presión de Pelvis

Presión de Pelvis (Pelvic Press): con la pierna de gesto en un attitude bajo atrás, la pierna de base con una apertura natural y estirada, la pelvis es presionada diagonalmente hacia adelante, el torso esta inclinado diagonalmente hacia atrás, los brazos pueden estar en segunda posición o en posición egipcia diagonal.

Primitive Squat

Cuclillas Primitiva (Primitive Squat): los pies se colocan ya sea en Primera o en Segunda Posición Paralela, el torso esta estirado y suspendido, ambas rodillas están completamente flexionadas y alineadas hacia los dedos medios de los pies, los talones permanecen en el piso, los glúteos están lo más cerca del piso posible, los brazos están en la posición Paralela Media.

Stag Positions

Posiciones de Ciervo (Stag Positions)

Parado: el pie derecho esta ligeramente abierto, la rodilla derecha está flexionada, la pierna izquierda esta paralela y levantada hacia atrás con la rodilla flexionada, el muslo y la pantorrilla forman un ángulo de 90°, los dedos de los pies están estirados y buscan alcanzar el techo, el brazo derecho esta extendido hacia atrás al nivel de los hombros, el brazo izquierdo esta extendido hacia delante también al nivel de los hombros, las palmas de las manos miran hacia abajo; la pelvis permanece suspendida al tiempo que la parte superior de la espalda hace un arco, la cabeza esta en el centro, el enfoque es hacia delante.

De Rodillas: la rodilla derecha está flexionada con la pantorrilla en el piso, el pie está estirado, la pierna izquierda esta paralela y hacia atrás con la rodilla flexionada en el piso, los dedos del pie estirados y buscando alcanzar el techo; los brazos, torso y cabeza permanecen iguales a la posición Stag Parada.

Strike Position

Posición de ataque (Strike Position)

La pierna de base esta estirada y ligeramente abierta; el torso extendido, el torso y la cabeza están invertidos, la cabeza busca alcanzar la pantorrilla de la pierna de base; la pierna de gesto esta en un attitude alto hacia atrás, la rodilla esta completamente flexionada y apuntando hacia el techo, el pie estirado; los brazos paralelos el uno al otro con las palmas de las manos enfrentadas ambos brazos buscan hacia arriba y están paralelos al muslo de la pierna de gesto, los dedos de las manos apuntan hacia el techo.

Swings

Balanceos: (Swings)

Horizontal: el torso se mueve horizontalmente desde una Espalda Plana hacia el lado derecho (flat Back right side) hacia una Espalda Plana hacia el lado izquierdo (Flat Back left side).

Balaneo Suelto (Release): el torso comienza con una Espalda Plana al lado derecho (Flat Back right side), se deja caer al centro, luego se suspende (pulls out) a una espalda plana al lado izquierdo.

Mesa (Table)

Mesa (Table) parado con la pierna de base estirada, el pie mantiene una apertura natural; la pierna de gesto levantada lateralmente al nivel de la cadera y la rodilla flexionada forman un ángulo de 90°, el pie está estirado; la parte externa de la pierna de gesto está paralela al techo. Los brazos están en segunda posición.

Mesa Frontal (Forward Table): la pierna de gesto esta levantada hacia delante diagonal al nivel de la cadera y la rodilla esta flexionada para formar un ángulo de 45°, el pie está estirado y la parte externa de la pierna de gesto está paralela al techo; la pierna de base mantiene una apertura natural, los brazos están en segunda posición.

Posiciones T (T Position)

T Atrás (Back T): la parte frontal del torso, la pierna de gesto y rostro forman una línea recta paralela a y mirando hacia el techo, la pierna de gesto sostiene una apertura natural el pie de base está naturalmente abierto, la rodilla de base puede estar ligeramente flexionada y el talón puede levantarse a ¼ de relevé. Los brazos están ya sea en la Posición Paralelo Arriba o en Segunda Posición.

T Frontal (Front T): la parte frontal del torso, la pierna de gesto y rostro forman una línea recta paralela a y mirando hacia el piso; la pierna de gesto está paralela, la pierna de base está estirada, el pie de base está naturalmente abierto, los brazos están en la Posición Paralela Arriba.

T Lateral (Lateral T): la parte lateral del torso, la pierna de gesto y la cabeza están inclinadas hacia el lado para formar una línea recta paralela tanto al piso como al techo; la pierna de gesto está paralela, la pierna de base estirada, con el pie completamente abierto, los brazos están en la Posición Paralela Arriba.

Triángulo

Triángulo (Triangle): Sentado en el piso en ambos glúteos, el torso suspendido hacia arriba, la pierna izquierda está flexionada con la pantorrilla paralela al frente, el pie estirado; la pierna izquierda está invertida, el pie está estirado permitiendo que la rodilla toque los dedos en el pie izquierdo, los brazos pueden estar en Segunda Posición o con las palmas de las manos redondeadas tocando las rodillas, los dedos de las manos apuntando hacia delante.