

## Vocabulario básico de Lester Horton

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.

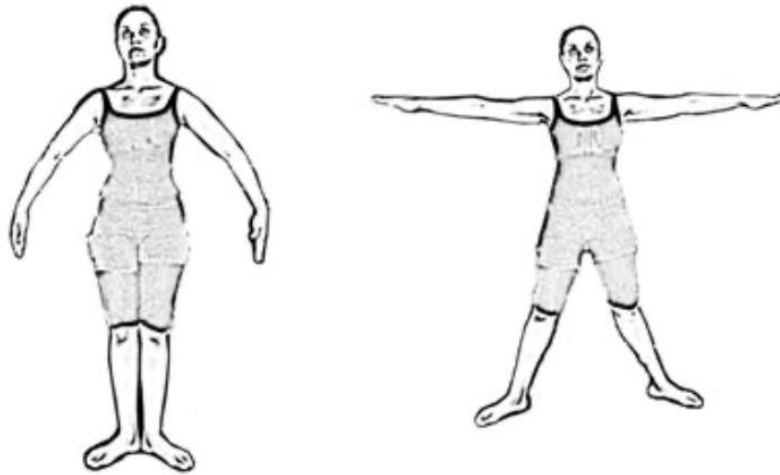


Figura 1. Natural 1st (feet); Demi – 2nd (arms)      Figura 2. Natural 2nd (feet); 2nd (arms)

**Primera paralela** (*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 paralela** (*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 paralela** (*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.

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

Paralela alta (High Parallel): los brazos se extienden verticalmente 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 segunda (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, en dirección al fondo del espacio.

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 entre sí.

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)



Figura 5. Standing (em pé)



Figura 6. Seated (sentando) Figura 4

Figure 4; with; plié (com plié)

De pie: 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.

De rodillas: 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 (Plancha): 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.

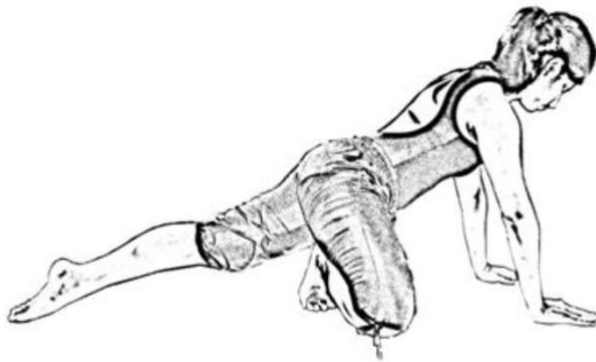


Figura 7. Figura 4 Push-up (empurre)

## **Espalda Plana (Flat Back)**



**Espalda plana inclinada 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 arriba.

**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.



**Figura 9.** Flat Back Forward (plano frente para atrás)

**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 en 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 a 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



Figura 10. 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 (Estocada)



Figura 11. Deep Forward Lunge

Estocada Frontal Profunda (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.



**Figura 12.** Side Lungel

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.



**Figura 13** Cross Lunge

Estocada Cruzada (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.



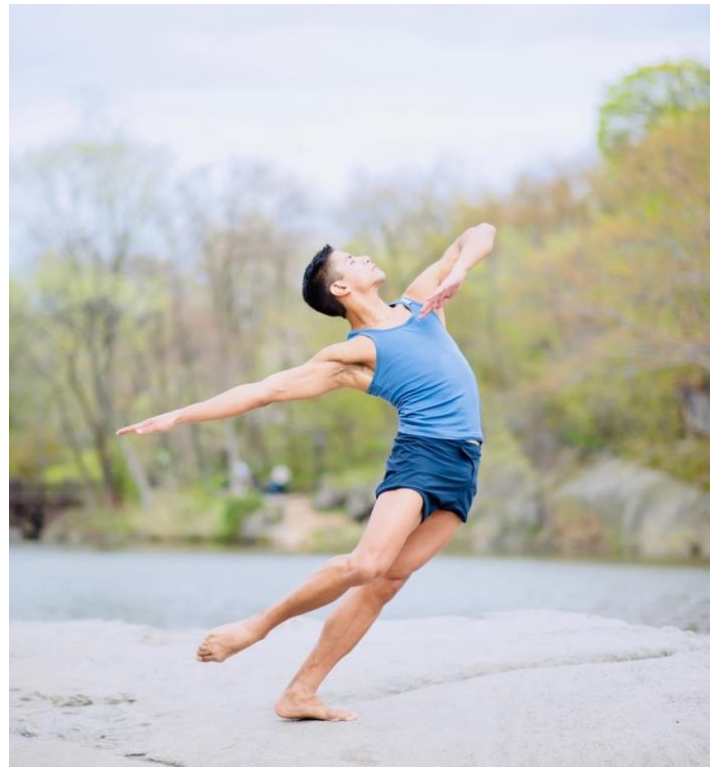
Desarrollo de la Estocada Cruzada utilizada como estiramiento.

### **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



**Figura 14. Pelvic Press**



diagonalmente hacia atrás, los brazos pueden estar en segunda posición o en posición egipcia diagonal.

### **Primitive Squat**

Sentadilla 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.



**Figura 15. Primitive Squat**

### **Stag Positions**

Posiciones de Ciervo (Stag Positions)

De pie: 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.



Figura 17. Kneeling Stag



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



Figure 24. 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  $90^\circ$ , el pie está estirado; la parte externa de la pierna de gesto está paralela al techo. Los brazos están en segunda posición.





Figura 19. Forward Table

(frente para mesa)

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  $45^\circ$ , 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.



Mesa frontal, en allongée



## Posiciones T (T Position)



Figura 20. Back "T"

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  $\frac{1}{4}$  de relevé. Los brazos están ya sea en la Posición Paralelo Arriba o en Segunda Posición.



Figura 21. Front "T"

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 Paralelo 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 Paralelo Arriba.

## Triángulo



Figura 23. Triagle

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.