

**Opera Ballet.** Género que estuvo de moda en el siglo XVII y XVIII.

El asunto argumental de la Opera Ballet era anunciado en el prólogo (cantado), y después se producían entradas del ballet, coros y actores, solos a veces y otras en conjunto.

**Ballet Comique de la Reine.** Es éste el primer ballet del cual se tiene noticias. Estrenado en octubre de 1581, en París, con motivo de las bodas del Duque de Joyeuse. Fue la primera intención lograda de promover la danza verdaderamente coreográfica. La composición se debió a Baltazarini Di Belgioso (después Baltazar de Beaujoyeux).

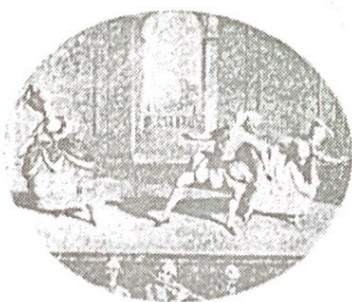
**Academia de danza.** Sitio o lugar adecuado en el cual se practica y se enseña Danza.

**Academia Nationale de Danse et de Musique.** Fue fundada en el año 1661 durante el reinado de Luis XIV de Francia. Esta Academia fue cuna de la técnica de la danza clásica y de la mayoría de las concepciones del espectáculo bailado. Pertenecieron a ella célebres bailarines, maestros y creadores, como ser: Bau-champs, Feuillet, Dupré, Lully, Rameau, etc. Funcionaba en París y los gastos y sueldos eran satisfechos por el Estado, procedimiento que dio comienzo al profesionalismo en el arte de la danza.





*Ballet "Zénis y Almaste" Año 1765.*



*"Médée et Jason". Año 1780.*

*M. Vestris. Año 1743.*



*Mme. Liannois en "Las fiestas de Himmeno y del Amor". Año 1769.*



## HISTORIA Y DEFINICION DEL BALLET

**Ballet:** El ballet es una composición de danzas que expresa una idea poética o una historia poética, cuyos elementos están relacionados por medio de la pantomima; con vestuarios, escenografía y música de acompañamiento.

**Ballet, El:** Bastante antes de Luis XIV, tenían predicamento en la corte las mascaradas y representaciones danzables, de raíz mitológico en las que damas y caballeros lucían sus aptitudes histriónicas como aficionados. El Rey y su corte asisten con agrado a estas fiestas, en las que la dama ocupa un lugar preponderante. Estas representaciones habían gozado de predicamento en la corte de Luis XII con el nombre de "ballets de cour". Entre las primeras representaciones suele citarse el "Ballet Comique de la Reine", dirigido por Beaujoyeux, con motivo de la boda entre la señorita Baudemont y el duque de Joyeuse. A partir de la creación de la "Academia de la Musique et la Danse" cobraron brillo y personalidad artística. Charles L. Beuchamp, maestro de danza de Luis XIV, fue el primero en sentar las bases de lo que con el tiempo se conocería como "danza clásica". El ballet comienza a exceder los ámbitos de palacio, por tratarse ya de un conjunto de escenografía, danza y música que requiere escenarios más apropiados, por lo que, desde entonces las exhibiciones de ballet se montan sobre escenarios y sus representaciones trascienden los muros del palacio. En pleno barroco, Rameau recoge, en Francia, los principios de Beuchamp y Lully, para sentar las bases de la danza académica en un tratado, que fija las cinco posiciones fundamentales, de los pies del bailarín, acompañadas por la correspondiente actitud de los brazos, del cuerpo y de la cabeza.



*Marie Camargo, por Vigneron*



En aquella época, el ballet carece aún de vida propia, siendo un divertimento de danza, atado a los prejuicios helenísticos, tanto en el aspecto argumental como en el de las vestimentas. Es la época en que Rousseau y Voltaire propugnan una vuelta a la Naturaleza y sus obras son extensamente leídas en los círculos aristocráticos. En el aspecto artístico se refleja también ese afán por copiar a la Naturaleza, dejando de lado la artificiosidad y el empaque del siglo anterior. Noverre saca partido de esta situación, para lanzar al ballet por caminos más revolucionarios, convirtiéndolo en lo que realmente debía ser es decir un drama pantomímica danzado, para cuya comprensión no se requiriese más que la contemplación del ballet en sí mismo. Hacia 1830 el Romanticismo europeo se halla en su apogeo y las obras se suceden rápidamente; surgiendo cada año nuevos títulos literarios y musicales, hasta llegar a una apoteosis romántica que tiene profundas repercusiones, no sólo en el ya célebre y difundido vals, baile de salón por antonomasia, sino también en el ballet. A partir de entonces surge un tipo de ballet adaptado a los cánones románticos, los que tendían a una exaltación sensual del encanto femenino. María Taglioni introduce por entonces el tutú de gasa en sus representaciones de *La Sílfi* y el baile de puntas. Lo etéreo del tutú y del baile de puntas, como la exaltación de lo femenino, relegan al hombre en el ballet, para reducirlo a un papel secundario, sirviendo de apoyo a la bailarina en sus volátiles evoluciones, la que pasa a encarnar las aspiraciones románticas en lo que al ballet se refiere.

*La Trénis (cuarta figura del cotillón: "el caballero atraviesa por medio de dos damas"), estampa no firmada. Año 1805.*



*Marie Anne de Camargo.*



*La Camargo danzando, diseño de Lancret. Siglo XVIII.*



El ya mencionado Sílfile y Giselle, escrito por T. Gautier para otra de las grandes -Carlota Grisi- constituyen el summum de la expresión balletística de la época. Con la decadencia del romanticismo, lo que se gana en la música con los aportes de Tchaicowsky y Delibes, se pierde en sensibilidad emotiva. Por entonces, el ballet se convierte en una exhibición de virtuosismo amanerado de las bailarinas, carentes de ese contenido emocional característico del Romanticismo. Ante la declinación del ballet parisiense, avanza en la Rusia zarista la adaptación del ballet romántico, cuyo artífice fue Marius Petipa, con el aporte de músicos de la talla de Tchaicowsky y Glazunof y de esa época datan los ballets La Bella Durmiente del Bosque y El Lago de los Cisnes, definitivamente incorporados al repertorio clásico del ballet.

A principios de nuestros siglo, se produce lo que podríamos llamar una revolución, producida por la incomparable Isadora Duncan. En efecto esta bailarina norteamericana reniega del clasicismo en el ballet y brega por una vuelta a los principios de la danza helenística. Si bien su aporte no tuvo relevancia en lo que a la técnica se refiere, significó la creación de un nuevo ambiente y aspiraciones diferentes sobre las que se asienta en gran parte el concepto de la danza moderna. La Duncan rompió con la tradición del tutú blanco y las zapatillas de punta, danzando descalza y cubierta con una ligera túnica, al estilo de las danzarinas griegas, cuyos movimientos estudió cuidadosamente en vasos y ánforas conservados en los grandes museos del mundo. Sostuvo también la tesis de que toda música era susceptible de ser danzada, sin necesidad de buscar como hasta entonces, partituras creadas o adaptadas para ser danzadas.



"Cloridia",  
de Ben Johnson.  
Año 1631.



"Festival de Tethys".  
Año 1610.



Ballet "Indian", de Filipppe Taglioni,  
Stuttgart. Año 1826.



"Odette",  
del Ballet  
"El Lago  
de los Cisnes",  
Londres.  
Año 1937.





En pocas palabras, el arte de Isadora residía en su intuición artística y en sus creaciones espontáneas y originales, lo cual tenía el inconveniente de no poder ser metodizado para constituir "escuela" o cuerpo de doctrina. El gran innovador fue el coreógrafo Michel Fokine, quien rompió también con la tradición de las zapatillas rosas y los tutús blancos del Siglo XIX. Influído probablemente por la corriente liberadora de la Duncan. Pero conservó la danza clásica al servicio de una nueva corriente artística que se llamó "Ballet Ruso", al extenderse, a partir de 1918 por los mejores escenarios de Europa y América contó con la colaboración de bailarinas que se hicieron célebres, como la inigualable Anna Pavlova, creadora de los ballets dramáticos solistas entre los que se destaca el celeberrimo "La Muerte del Cisne". De esta época son los ballets de Diaghilev, quien recurre a pintores y músicos de renombre en la representación de ballets en los que la danza no tiene precisamente un lugar predominante. Son la escenografía y la música los que se destacan y obligan a la danza a adaptarse a sus exigencias de plasticidad y colorido. Entre los bailarines más famosos de la época descuellan Pavlova, Fokine y Nijinsky. Los ballets de Diaghilev, enriquecidos con el aporte de músicos como Rimsky-Korsakoff, Debussy, Ravel, Stravinsky, y de Falla y de artistas como Picasso y Matisse tienen más del gusto parisiense que del ruso y se irradian desde la Opera de París a todo el mundo, sin abandonar en ningún momento la técnica tradicional de la danza clásica. Pero fue Serge Lifar el encargado de dar a la danza el lugar de preferencia que le corresponde en los ballets. Lifar lucha por liberar a la danza de la dependencia de la música, considerando absurdo que no fueron concebidas para ser danzadas, cosa que venía ocurriendo con motivo del furor del ballet ruso, en el que la danza era un mero elemento complementario de la música. A mediados de este siglo, otro coreógrafo, Massine, elabora obras aún relacionadas con la técnica del ballet ruso, con escenografías de Salvador Dalí. No podemos dejar de mencionar a George Balanchine, cuyos ballets, preferentemente con música de Stravinsky, son un índice de los logros de la escuela neoclásica, que sobresale el notable creador Maurice Bejart y su Ballet del Siglo XX.



*Del Ballet "Gustavo III", año 1833.*



*Fanny Elssler en "La isla de los piratas". París, 1835.*



*Diaghilev, por Picasso.*



## EL BAILE Y LA DANZA (su diferenciación)

Mucho se ha escrito sobre este tema, y podría traer aquí citas de tantos eruditos y lingüistas que de eso se han ocupado tan acabadamente, y que han aportado varios textos y manuscritos desde la edad media, con los que apoyan su punto de partida. Pero, me parece más adecuado establecer las diferencias que el mismísimo pueblo hace sobre estos dos vocablos.

Entiendo por Danza los bailes que necesita una previa preparación y organización que está sometido a cánones siempre rígidos y generalmente muy practicados y estudiados bajo algún directriz, y por lo tanto es fácil colegir que estas danzas están interpretadas por personas debidamente adiestradas.

Hay también pueblos que sus danzantes quieren ejecutar su danza en ciertas fechas y los que han practicado lo hacen mejor que los que no lo han hecho.

El otro caso que nos ocupa es: El Baile donde se pretende llevar el compás y moverse "a música" y con espontaneidad rítmicamente y así satisfacer el deseo de divertirse sin tener en consideración que los movimientos podrían ser mejor ejecutados.

La danza se somete a ciertos movimientos preestablecidos y ejercitados para hacerlos mejor y organizar ordenadamente ciertas coreografías de grupos. En el baile eso sería imposible.

### Resumen:

Baile = Libertad sin sujeciones.

Danza = Práctica y ensayos con acatamiento.

Marie Taglioni .  
"La Sylphide".  
Año 1845.



Salvatore Viganò,  
practicando.  
Año 1790.



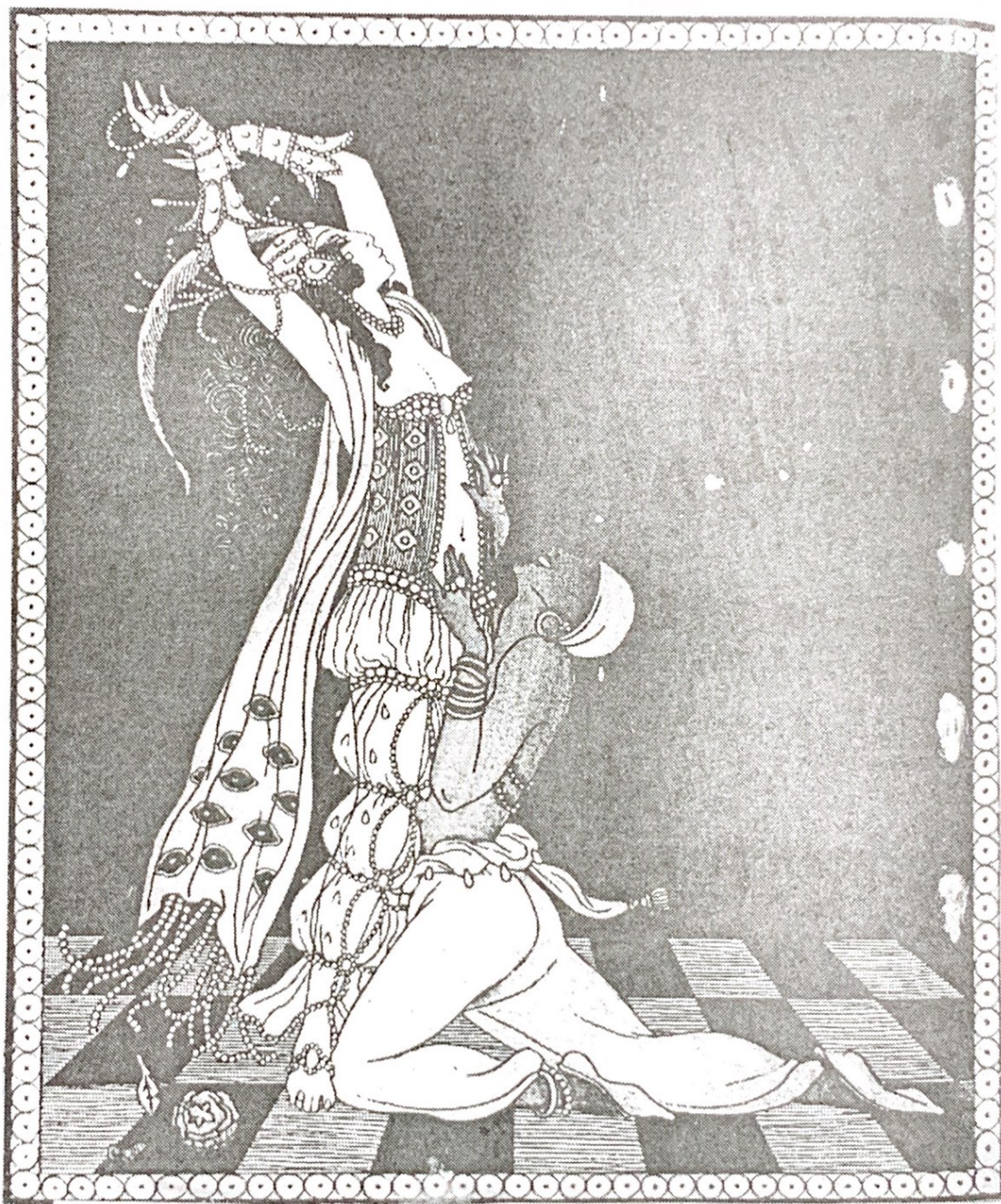
Perrot et de Grist,  
dans "Zingaro".











*Vaslav Nijinsky, el esclavo dorado de Schereraade.*



## LOS MOVIMIENTOS

### Sobre las tres clasificaciones

El ser humano necesita del movimiento para poder vivir, del gesto para comunicarse y por ende de ambos.

Movimientos y gestos son realizados por una coordinación perfecta de los músculos locales y centros cerebrales correspondientes. El gesto es el lenguaje por el que se comunican los sentimientos y emociones más inmediatos y espontáneos 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:

- 1- Movimientos naturales.
- 2- Movimientos convencionales.
- 3- Movimientos artificiales.

#### 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 no tienen nada de complejo y 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 la ejecución de algunos gestos rituales o también a imperativos de trabajo, por ejemplo el manejo de instrumentos y la civilización industrial y comercial moderna con sus complicadas maquinarias.



*Danzas de Oriente de A. C.  
Poses diferentes.*



### 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, cruzados en el aire, 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.

Así entendida la danza es fundamentalmente un tamiza de las tres posibilidades que usufructa el ser humano.





## ABREVIATURAS EN TEXTOS

### I

#### Abreviaturas:

Der.= derecha

Izq.= izquierda

Pos.= posición

Mov.= movimiento

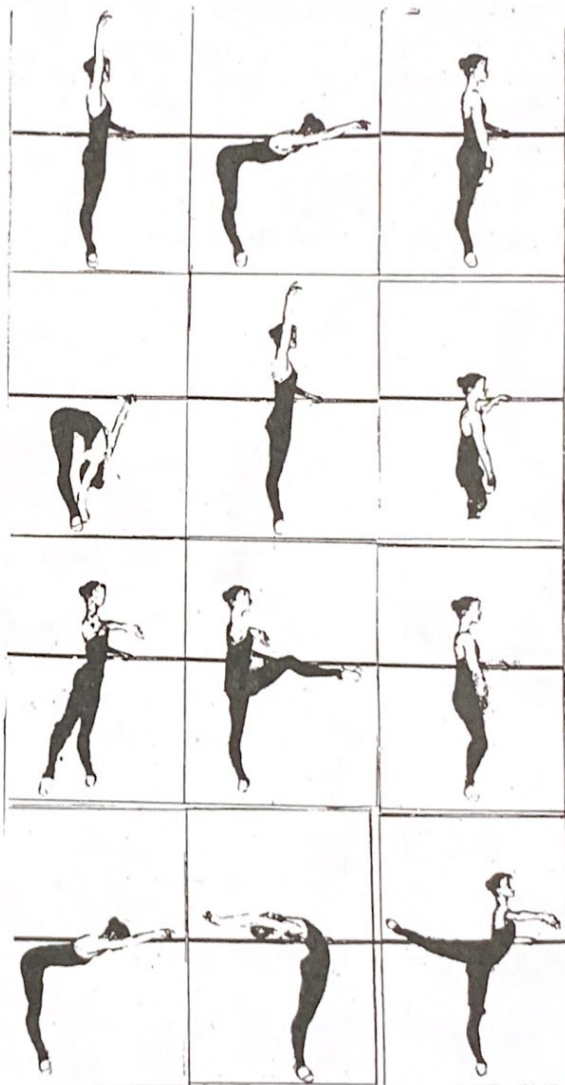
Ej.= ejemplo

Fig.= figura

N.= número

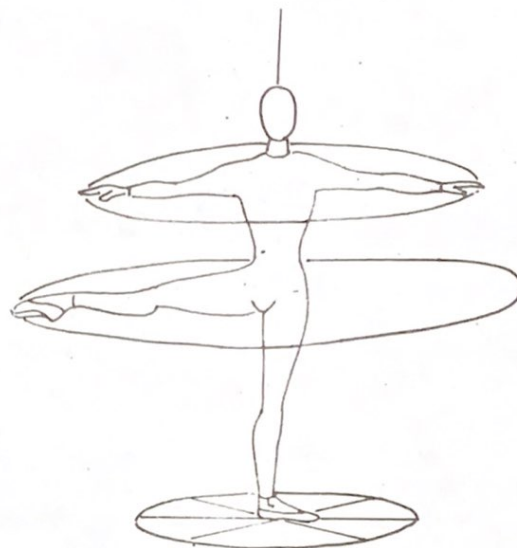
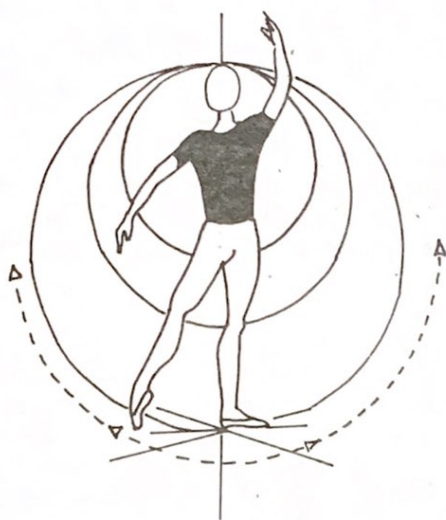
T.= tema

I.= inicio





## Posibilidades circulares de movimientos de piernas y brazos



### I

#### La escuela

La escuela debe tener y tiene una gran trascendencia social y moral para el alumnado, pues una gran parte de su vida la pasará allí y es donde crecerá su condición artística y moral.

El edificio de la escuela deberá ser higiénico, claro y cómodo. La sala de clases tendrá un piso "blando" y sus dimensiones serán de un mínimo de 8 metros x 14 metros. El techo estará alejado del suelo por lo menos 4 metros, ventanas amplias y barras a varias alturas (70 centímetros, 95 centímetros y 110 centímetros).

El mobiliario constará de armarios individuales para que el estudiante guarde su ropa; banquillos para sentarse; espejo para peinarse y alfombrillas para el piso, todo ello en el vestuario. En la sala de clases se contará con piano, tocadiscos, espejos grandes al frente y reloj de control. El maestro dispondrá de una silla y un bastón a fin de marcarles "temps" musicales. El músico estará ubicado en un sitio desde el cual fácilmente pueda observar a los alumnos.

La escuela en total será cómoda, funcional e higiénica, y sus paredes estarán aderezadas con motivos artísticos y noticiosos sobre la danza.

## LA DANZA ACADEMICA I

(Llamada también: Danza Clásica, Ballet Académico, Danza de Escuela y entrenamiento de Ballet).

### *Ejercicios en "La Barra".*



Uno de los aspectos más claros de la Danza Académica, es que todos los movimientos, giros, etc., pueden ser elaborados poco a poco hasta llegar a las más complicadas combinaciones y tecnicismo, para que con un simple desmadejamiento queden después reducidas simplemente al principio elaborativo.

Todo lo que contiene la Danza Clásica Académica (técnica) se comienza a estudiar en una barra redonda de unos 5 a 8 cm. de diámetro, extendida al horizonte a poco más de un metro del suelo (medidas: 90 cm., 1,05 m. y 1,20 m.). Esta barra sirve de apoyo a los bailarines para la ejecución de los ejercicios que se traducirá luego en: seguridad, ligereza, aplomo, tensión y musculatura adecuada.

Estos ejercicios se hacen inmutablemente con los pies y las rodillas giradas hacia los lados del cuerpo, esto es: para afuera, el cuerpo naturalmente erguido, los brazos armónicamente curvados y los pies extendidos hacia abajo.

Las "clases" de Danza siguen más o menos este delineamiento: primero se practica una media hora de ejercicios en la "barra", todos ellos distintos y generalmente repetidos varias veces cada uno. Después de esto se comienza el "centro" que no es otra cosa que la materialización de los ejercicios que se practicaron en la "barra", claro está sin la ayuda de ésta.

El inicio del "centro" es hecho con pasos de equilibrio de accionar más bien rápidos. Vienen después los "adagios" a base de movimientos lentos y graves, los cuales adosan al cuerpo el equilibrio que se deberá tener durante los giros, que son los que siguen al adagio, combinados a veces con movimientos preparatorios o con saltos, etc... Siendo que para girar es necesario elevar el cuerpo mediante la ejecución de "media punta", eso ejercita los músculos que son los mismos que impulsan al cuerpo para los saltos, que van a seguir ahora, mezclados con giros o poses.

Para concluir con los saltos, vienen la "batterie" o sea el cruzamiento de las piernas, lo cual generalmente causa cansancio y son de difícil aprendizaje y ejecución.

El cuerpo ahora necesita una gradual absorción de lo practicado y experimentado. ¿Qué habrá mejor que los movimientos de respiración armónica? Estos son los "port de bras", evolución sincronizada de brazos, combinados con rotaciones de cabeza y de torso.



## LA BARRA

Al finalizar la clase, úsase una serie de movimientos que se conocen por "reverencias".

En las clases diariamente se aumentan las complicaciones técnicas y así por años, pues es ésta una carrera dura y larga; requiriéndose además del tiempo, paciencia y constancia, esfuerzo y condiciones físicas naturales o elaboradas, ya que no es difícil corregir mediante ejercicios bien dosificados, defectos de mediana trascendencia física.

El alumno debe poseer en estado natural los siguientes atributos: ritmo musical y percepción rítmica, vitalidad física, imaginación, facilidad de asimilación y comprensión de lo que se estudia; emotividad y formas de expresión por medio del gesto, además un tipo físico adecuado. Naturalidad, transparencia espontánea de los sentimientos son condiciones necesarias para el escenario, como también para las clases, especialmente en los "adagios y port de bras".

*Escuela de Danza, según pintura de Laurence, siglo XVII, París.*



*De Danse, d'après la peinture à la gouache de Laurence,  
Gravure de Dequevauville (XVII siècle).*



## OBSERVACIONES I

Encontraréis un número Romano a continuación de cada paso, ejercicio, pose, movimiento, etc., dicho número corresponde a:

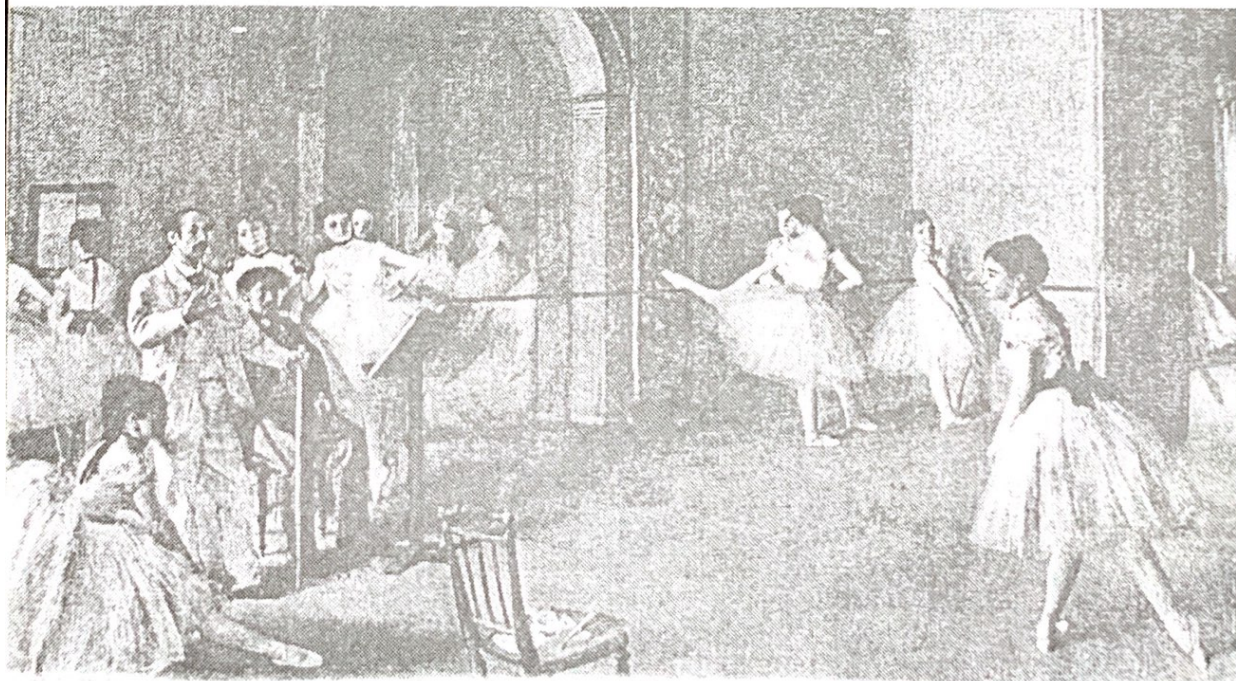
- I- Básicos
- II- Estructurales
- III- Medianos
- IV- Avanzados
- V- Virtuosos

A modo de sistema simple, dichos números darán una pauta en qué época del aprendizaje es conveniente practicar los pasos y otros ejercicios de la danza académica. Puntualicemos:

Identificaréis como básicos los primeros en aprenderse. Los que responden a los estructurales serán los que se practiquen casi inmediatamente a estos primeros... Y los marcados con III, es decir, los medianos, se comenzarán a practicar después de un mínimo año de estudio. En ese rítmico tiempo los identificados como avanzados serán asimilados por el estudiante después de un tercer año académico...

Para concluir entre el quinto y séptimo año con los virtuosos, pasos estos que requieren bastante elaboración mental y física del estudiante.

Ahora bien, tendréis en cuenta, que esta clasificación no supone que a medida que se vaya avanzando queden en desuso u olvidados los ya aprendidos, pues el objetivo de la danza académica no es solamente conducir al estudiante hacia un fin de virtuosismo físico, sino más bien entendido el de otorgar una línea armónica física y plástica, a fin de que el estudiante posea una vasta gama de expresión corpórea.



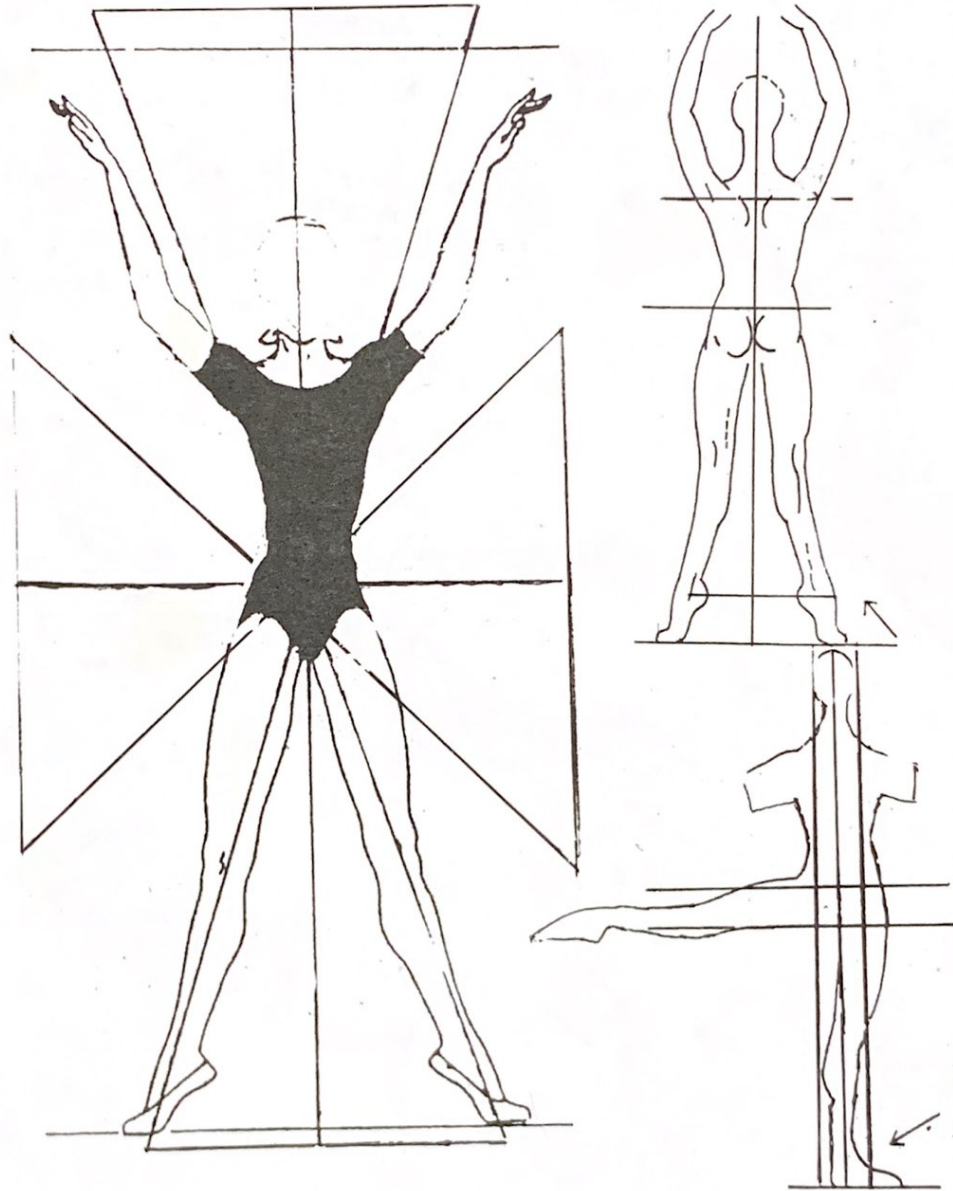
*E. Degas -La clase de Ballet- El Maestro Jules Perrot.*



## POSTURAS DEL CUERPO

Las posturas expuestas en este capítulo, fueron en su mayoría creadas en la Escuela Nacional de Danza de Francia, durante el siglo XVII, y son en su conjunto la base de la danza clásica. Los cuatrocientos años que desde esa fecha han transcurrido, y en los cuales generaciones enteras de bailarines se educaron mediante esta rígida forma de clasificación son prueba evidente de la eficacia pedagógica; funcional, plástica y artística.

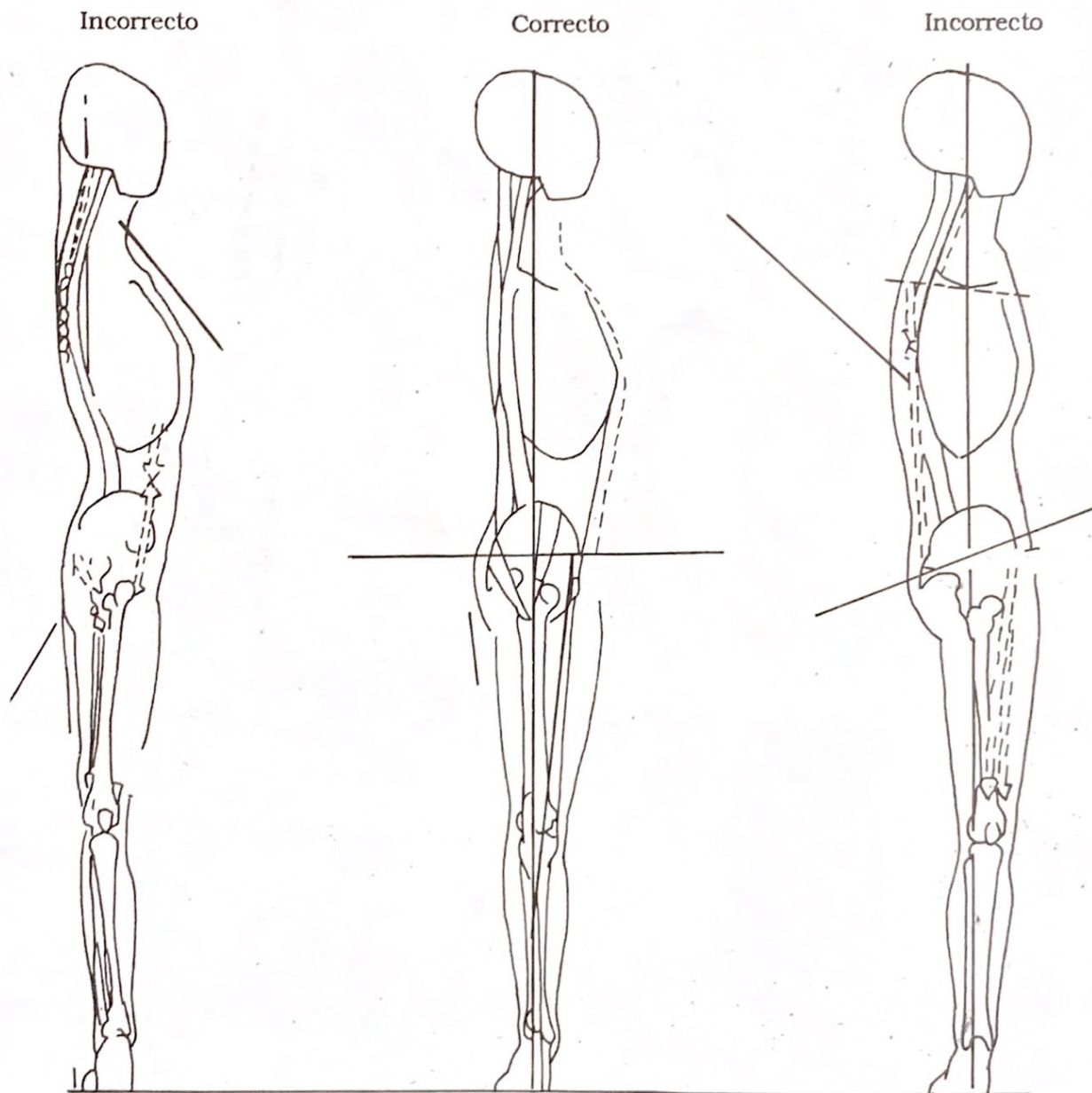
Debe observarse que en todas las posturas del cuerpo, éste debe permanecer naturalmente erguido y especialmente sensible en todas sus extremidades.



*Líneas perpendiculares y horizontales de un perfecto balanceo de la masa corporal.*

## POSICIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODAS LAS PARTES DEL CUERPO

A veces piénsase que la danza clásica se limita, exclusivamente a movimientos de brazos y de piernas; craso error, pues en cualesquiera 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 éste de una paciente observación y práctica constante del interesado.



*Posición y participación de todas las partes del cuerpo.*



No sería interesante subdividir al cuerpo humano por regiones como en una Anatomía primaria y exenta de sentido común (cosa que se podría deducir en este primer capítulo), pensar que el cuerpo tiene que ser educado parcialmente no es justamente lo intencionable... Al extenderse en la lectura de este texto es preciso no olvidar que los movimientos giros, y saltos serán indefectiblemente armónicos, bellos, fluidos, y plasmados de gracia cuando se use totalmente el cuerpo.

Sobre 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 no forzar los pies antes de tener conseguida la deservoltura rotativa del fémur.

Conseguida una quinta posición "normal" puédese fácilmente alcanzar una buenísima disposición, para los saltos y la "batterie", como también mayor elevación de piernas y elegancia en cualesquiera de lo que forma la movimentación y posturación de la Danza Clásica.



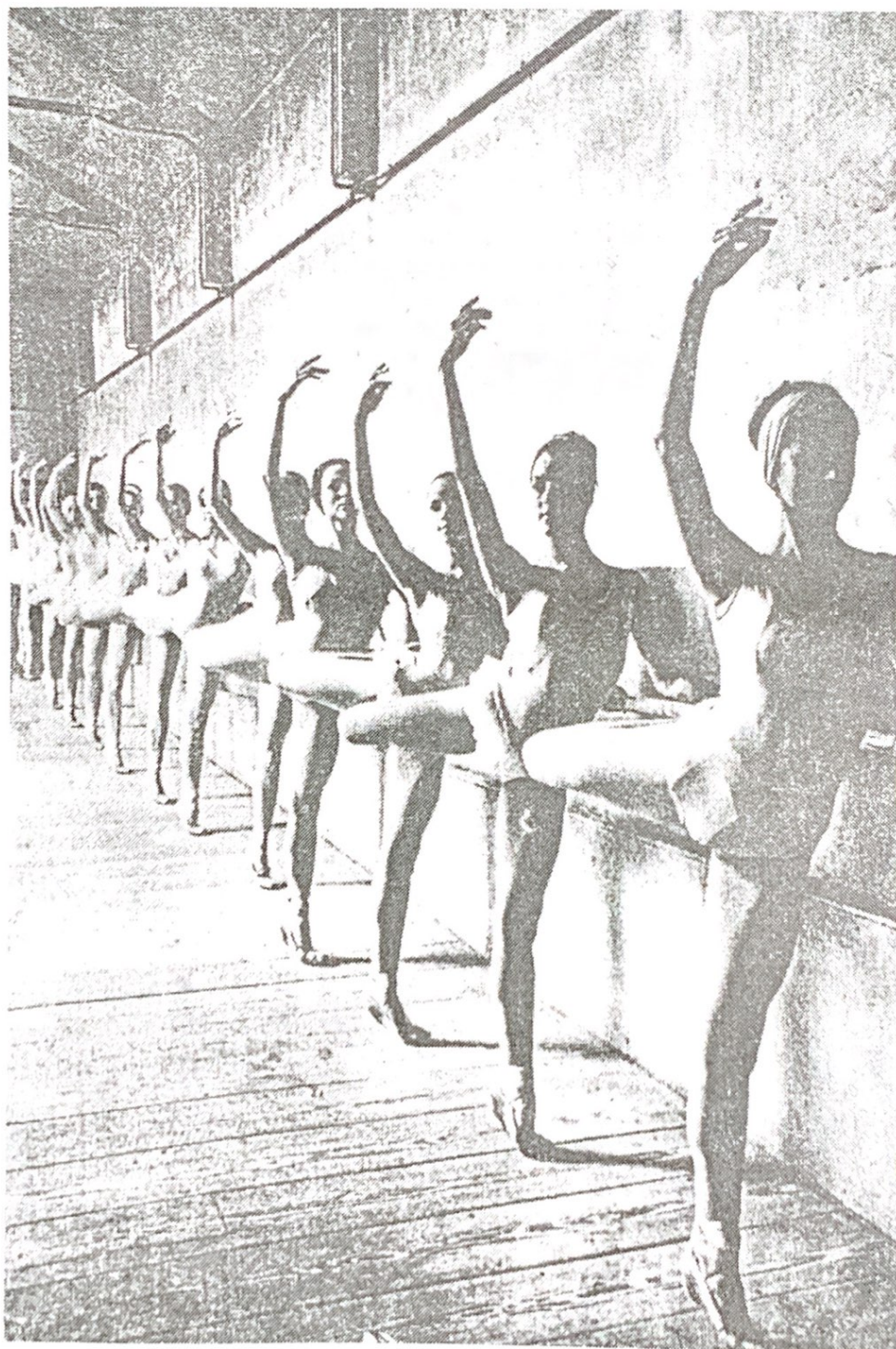
Fig. 34

*Foyer Del Ballet, ópera de París luego de una presentación escénica  
a mediados del siglo XIX.*



## MOVIMIENTOS QUE COMPONEN LA DANZA CLASICA I

Alargarse  
Arquearse  
Arrodillarse  
Golpear  
Correr  
Contornearse  
Deslizarse  
Doblarse  
Estirarse  
Erguirse  
Elevarse  
Relajarse  
Saltar  
Pasear  
Quebrarse  
Caer  
Girar  
Impulsarse  
Lanzarse  
Levantarse  
Llevar  
Marchar  
Mantenerse  
Pasar  
Posar  
Recogerse  
Rotarse  
Trasladarse  
Voltearse  
Acurrucarse  
Caminar  
Contraerse



*Attitude en "la barra".*



## LAS MANOS

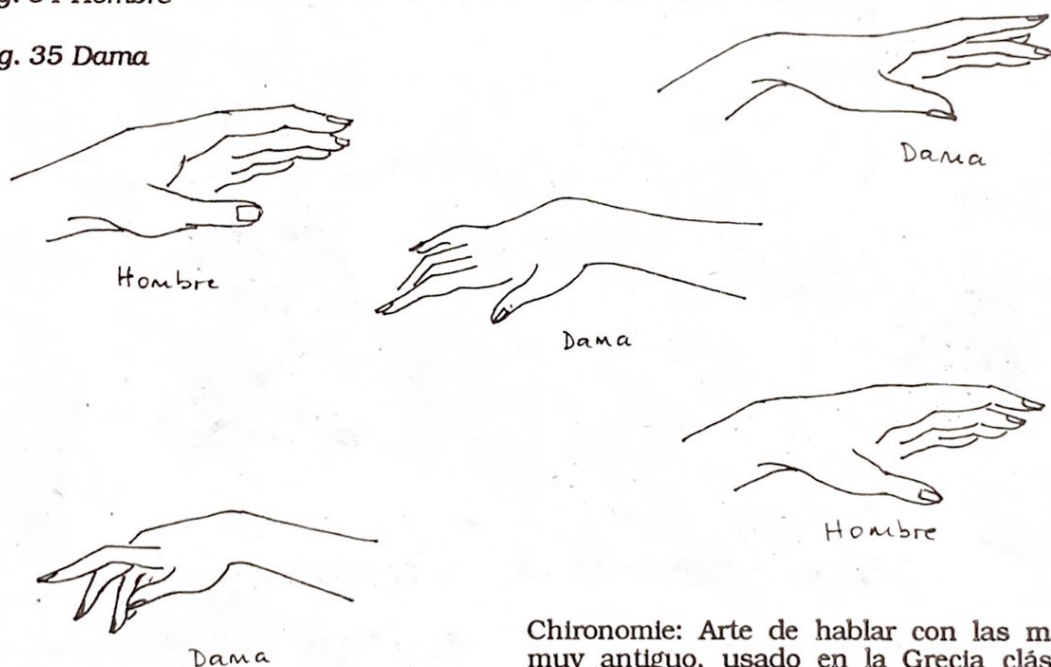
El ser humano siempre ha concebido con el cerebro y ejecutado con las manos. Ninguna otra criatura de la creación tiene extremidades tan sensibles y obedientes como son las manos del hombre. Ellas son el vehículo que expresan directamente nuestras emociones y estados anímicos.

Las manos en obediencia al cerebro, han sido ejecutantes de las más encontradas tareas; han deleitado con tiernas y presurosas caricias, han apartado, con furor, cuántas han empuñado la muerte, otras han construido y dado vida a lo amorfo, pueden extenderse suplicantes, crisparse, dar y rechazar; amasan el pan y cultivan las flores; son nuestra comunicación y sustento, con ellas todo se puede expresar y hacer.

Aquel que desee ser bailarín debe usarlas inteligentemente, no con una fórmula de las tres tan conocidas Francesa, Rusa o Italiana... Las manos deberán ser un medio cabal expresivo, por ende antiestereotipado. Raras veces se encuentra un individuo al cual no se le conozca por sus manos ya que tanto forma, como movimientos, son reveladores de nuestra personalidad. Sin temor a ninguna equivocación puede decirse que la gramática de las manos es una ciencia real y maciza. (Fig. 35).

Fig. 34 Hombre

Fig. 35 Dama



Chironomie: Arte de hablar con las manos, muy antiguo, usado en la Grecia clásica y Roma imperial, después empleado en la anotación del movimiento de manos en las danzas.

## LAS POSICIONES DE LAS PIERNAS

Se debe observar atentamente que en todas las posturas de piernas, los pies deben estar en línea recta para los lados del cuerpo. Esta observación debe también prevalecer al ser levantadas en cualesquiera postura una o las dos piernas.

Es imprescindible, para alcanzar una adecuada posición de piernas, que las mismas se giren desde el cuello del fémur. El fémur está dispuesto para rotar desde su posición "normal" que ocupa en la cadera, pero para esto es necesario una serie de ejercicios previamente establecidos para tal fin, y que cualquier maestro o profesor competente los conoce.

A fin de conseguir una cómoda o perfecta posición de piernas, la cadera tendrá que mantenerse y orientarse levemente hacia adelante, es decir: al frente.

Al alcanzar una "buena" postura de piernas, es más fácil y agradable girar, saltar, batir o posar, y la línea de las piernas toma una estructura de belleza tan particular en la danza académica.

## LOS MOVIMIENTOS DEL TORSO

Los movimientos en sí consisten en dejar de ocupar el torso determinado lugar o espacio, pasando a ocupar otro. Véase que el tronco es parte integral de cualquier movimiento dancístico a pesar de la limitación espacial movimientaria, estos movimientos pueden ser descriptos: Arquearse, Rotarse, Expandirse, Recogerse, y Elevarse.

Negativismo: Cuando en algunas escuelas de danza clásica se obliga a los alumnos a mantener rígido el torso se comete una insensatez que puede ser muy lamentable; pues esto sólo desarmoniza y quita expresividad a los movimientos.



## EL MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS

Los hombros como toda otra parte del cuerpo desempeñan en la danza un papel de armonía y expresión.

Los hombros del bailarín deben poseer esa naturalidad y gracia que distinguen fácilmente las esculturas clásicas griegas y los bajorrelieves egipcios.

## EL CUELLO

Es difícil imaginar una bailarina con su cuello, tieso, corto y grueso. La belleza de la danza requiere un cuello largo, delgado y terso que sustente la cabeza con dignidad y lirismo. Existen variada cantidad de ejercicios para afinar y tersar el cuello; contándose entre ellos los que ofrecen la rotación y el alargamiento.



## LA CABEZA

La colocación de la cabeza es tan importante como la de las piernas y brazos, tal es así que rotundamente puede afearse por su descolocación la más brillante pose.

Piénsese que la cabeza gacha significa indiferentemente: abatimiento, rencor, abulia, sombras, cansancio, sueño, vergüenza, etc. Que la cabeza muy echada hacia atrás: arrogancia, deseo de desplazar, petulancia, etc. Que la cabeza recostada sobre el hombro: melancolía, pasividad, cariño, sensualidad, ternura, etc. Agréguese a estos ejemplos una variada posibilidad de colocación de la cabeza y se deducirá la necesidad de poner énfasis en su adecuada preparación capacitativa para formar el "todo" con las demás partes del cuerpo.



## AMBIDIESTRO

Puede ser un don, aunque generalmente no se encuentra quien tenga en potencia la facilidad de manejar ambas partes del cuerpo con una pareja habilidad... Para llegar al ambidiestrismo es necesario poner tesón y énfasis en la ejercitación de los miembros que no responden con equivalencia al más perfeccionado.

## EDAD IDEAL

Para iniciar los estudios de la danza académica, tomando como ejemplo de muchos bailarines consagrados, llégase a concluir que la edad más prudente oscila entre los 9 y 12 años para el sexo femenino, y de los 10 a los 19 años para los varones. La observación amplia en incontados casos refuerza esta conclusión, a la cual se puede agregar que son infructuosas las "lecciones" serias y metodológicas antes de los 7 años de edad del alumno.

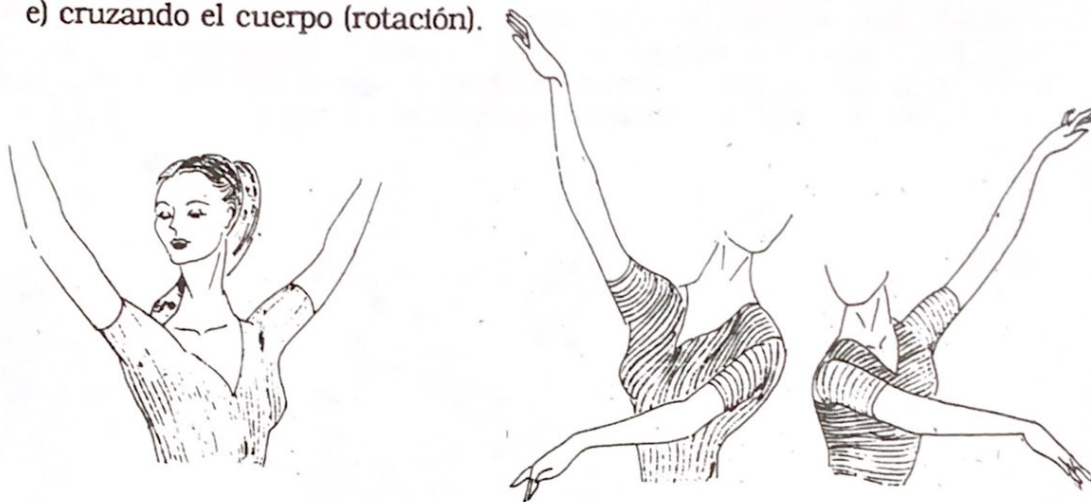
Ahora bien, la práctica de la gimnasia de la danza es altamente recomendable para cualquier edad, ya sea 7 años o 35 para su inicio, pues no necesariamente interese el profesionalismo o la escena. Visto está que la gimnasia dancística es sin duda alguna un elemento de modelación física, higiene orgánica y fisioterapia.



## POSICION DEL TORAX

Las formas más usadas y aplicables 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.

