

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y
HUMANIDADES**



**“LA DANZA CLÁSICA COMO UNA DISCIPLINA QUE FAVORECE EL
DESARROLLO PSICOMOTOR EN LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO
DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
EMBLEMÁTICA “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” – TACNA 2012.**

TESIS presentada por:
Bach. LILIANA E. ALMANZA MACHACA
Para optar el título de Licenciado
en Educación Física y Deportes

Tacna-Perú
2014

AGRADECIMIENTOS

Después de una labor tan entregada, como ha sido la realización de esta tesis, además del orgullo por haber logrado una meta importante en mi vida, prevalece el sentimiento de agradecimiento a quienes me han acompañado en esta aventura, a veces incomprendida.

En primer lugar, no cabe duda de que la primera persona que creyó en mi propuesta y dio forma a mis inquietudes, fue el Licenciado Juan Pérez, Por haberme seguido apoyando a pesar del paso del tiempo y los obstáculos que la vida parece imponer, tiene mi eterna gratitud.

Agradezco especialmente al Magister Emilio Alcázar, no pude haber escogido un mejor asesor, me guió, aconsejó y soportó para lograr un hermoso trabajo. Supo entender mi interés y propósito de esta particular tesis, supo encontrar los errores y virtudes de la misma, logrando así, el mejor trabajo que se pudo. Gracias.

A mi papá: que también me guió en todo el proceso desde que escogí el tema, quien me ha acompañado y brindado un soporte a lo largo de mi carrera de educadora y bailarina, quien siempre me ha apoyado creando en mí la certeza de que las ideas, con duro trabajo, se convierten en hechos.

A mi mamá: la responsable total de este desarrollo artístico en el que se basa mi vida. La productora evidente de la persona que soy y la que seré. Gracias por enseñarme que si se puede.

A la profesora Nancy Basadre, por haberme prestado sus horas de educación física para la realización del programa.

Al profesor Pedro Vargas, por haber colaborado en la corrección de la ficha de evaluación.

Gracias a esta institución que por “largos” cuatro años me acogió dentro de sus saberes, me brindó conocimiento, libertad y, lo más importante, vocación por mi carrera, por el deporte.

DEDICATORIA

A Dios, porque ha sido mi apoyo; me ha guiado con sabiduría y ha fortalecido mi confianza.

A mis padres Juan y Esther, por su constante ejemplo de honestidad y sacrificio

A mi hermana Yandira, ella encarna la ilusión y la confianza en el futuro.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Agradecimientos.....	II
Dedicatoria.....	III
Índice de contenidos.....	IV
Índice de tablas.....	VI
Índice de gráficos.....	VIII
Resumen.....	X
Abstract.....	XI
Introducción.....	XII

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema.....	01
1.2. Formulación del problema.....	02
1.3. Importancia de la investigación.....	02
1.4. Objetivos de la investigación.....	03
1.4.1. Objetivo general.....	03
1.4.2. Objetivos específicos.....	03
1.5. Definiciones operativas.....	03

CAPÍTULO II

2. DANZA CLÁSICA

2.1.	Historia de la danza.....	05
2.1.1.	Surgimiento de la danza.....	06
2.1.2.	El baile de salón renacentista y su evolución.....	09
2.1.2.1.	Italia.....	10
2.1.2.1.1.	Los bailes de corte.....	10
2.1.2.1.2.	La danza de la realeza.....	11
2.1.2.1.3.	Ballet ecuestre y figuras alegóricas en las coreografías.....	12
2.1.2.1.4.	Los inicios de la danza profesional en Italia.....	15
2.1.2.1.5.	El virtuosismo italiano en el ballet.....	16
2.1.2.1.6.	Bailarinas de renombre durante el siglo XIX en Italia.....	18
2.1.2.2.	Francia.....	20
2.1.2.2.1.	Los aristócratas franceses imitan a Italia.....	20
2.1.2.2.1.1.	Catalina de Médici.....	21
2.1.2.2.1.2.	Enrique IV.....	23
2.1.2.2.1.3.	Luis XIII.....	24
2.1.2.2.1.4.	Luis XIV.....	25
2.1.2.2.1.5.	Luis XV.....	26
2.1.2.2.1.6.	Luis XVI.....	27
2.1.2.2.2.	Las academias reales.....	28
2.1.2.2.3.	La innovación del escenario.....	29
2.1.2.2.4.	Figuras destacadas durante este período.....	31
2.1.2.2.5.	París pone en marcha las reformas de noverre.....	32
2.1.2.2.5.1.	La danza del siglo XVIII francés.....	32
2.1.2.2.5.2.	Figuras femeninas de ballet.....	32
2.1.2.2.5.3.	Bailarinas más destacadas de la época.....	33
2.1.2.2.5.4.	Grandes bailarines y maestros de este período.....	34
2.1.2.2.5.5.	La decadencia creativa del ballet francés.....	35
2.1.2.2.5.6.	Maestros de danza emigran hacia el extranjero europeo.....	36

2.1.2.2.5.6.1.	Ballet francés del siglo XIX.....	36
2.1.2.2.5.6.2.	Bailarines y maestros salen de Francia.....	36
2.1.2.2.5.6.3.	Las novedades en el vestuario.....	37
2.1.2.2.5.7.	Compositores musicales más importantes de esta época.....	38
2.1.2.2.5.8.	Grandes maestros de ballet del siglo XIX.....	39
2.1.2.3.	Rusia.....	41
2.1.2.3.1.	Se crean escuelas de ballet en ciudades rusas.....	41
2.1.2.3.2.	La danza de escenario llega hasta las ciudades rusas.....	41
2.1.2.3.2.1.	Período del maestro Landé.....	42
2.1.2.3.2.2.	Período del maestro Canziani.....	43
2.1.2.3.2.3.	Período del maestro Didelot.....	44
2.1.2.3.3.	Nace en Rusia el pas de deux y pas de quatre.....	45
2.1.2.3.3.1.	Período del maestro saint-león.....	46
2.1.2.3.3.2.	Período del maestro Petipa.....	46
2.2.	Concepto de danza.....	48
2.2.1.	Origen del vocablo ballet y su concepto.....	50
2.3.	Bases anatómicas para el aprendizaje de la danza	51
2.3.1.	Fundamentos del movimiento.....	51
2.3.1.1.	Anatomía humana.....	54
2.3.1.1.1.	Las piernas.....	55
2.3.1.1.2.	El tronco.....	58
2.3.1.1.3.	Los brazos.....	60
2.3.2.	Fundamentos básicos de la técnica clásica.....	61
2.3.2.1.	Nociones básicas sobre el correcto manejo del cuerpo.....	62
2.3.2.2.	El arte de controlar el aire y bailar a ritmo.....	65
2.3.2.3.	La importancia del lenguaje no verbal para ser un buen intérprete.....	65

2.3.3. Las 5 posiciones académicas de danza clásica.....	68
2.3.3.1. Première position (PRIMERA POSICIÓN).....	70
2.3.3.2. Deuxième position (SEGUNDA POSICIÓN).....	71
2.3.3.3. Troisième position (TERCERA POSICIÓN).....	72
2.3.3.4. Quatrième position (CUARTA POSICIÓN).....	73
2.3.3.5. Cinquième position (QUINTA POSICIÓN).....	75
2.3.3.6. SEXTA POSICIÓN DE PIES.....	76
2.3.4. Los brazos en el ballet.....	78
2.3.4.1. Método francés, las 6 colocaciones de brazos.....	78
2.3.4.1.1. Bras au repos.....	79
2.3.4.1.2. PRIMERA POSICIÓN (première bras position).....	79
2.3.4.1.3. SEGUNDA POSICIÓN (deuxième bras position).....	80
2.3.4.1.4. TERCERA POSICIÓN (troisième bras position).....	81
2.3.4.1.5. CUARTA POSICIÓN (quatrième bras position).....	81
2.3.4.1.6. QUINTA POSICIÓN (cinquième bras position).....	82
2.3.4.2. Método cecchetti, sus 9 posiciones de brazos.....	83
2.3.4.2.1. PRIMERA POSICIÓN (first position of the arms).....	84
2.3.4.2.2. SEGUNDA POSICIÓN (second bras position).....	85
2.3.4.2.3. SEGUNDA SEMI-POSICIÓN (second demi-position).....	85
2.3.4.2.4. TERCERA POSICIÓN (third bras position).....	86
2.3.4.2.5. CUARTA POSICIÓN adelante (fourth position en avant).....	87
2.3.4.2.6. CUARTA POSICIÓN en alto (fourth position en haut).....	87
2.3.4.2.7. QUINTA POSICIÓN abajo (fifth position en bas).....	88
2.3.4.2.8. QUINTA POSICIÓN adelante (fifth position en avant).....	89
2.3.4.2.9. QUINTA POSICIÓN en alto (fifth position en haut).....	89
2.3.4.3. Método vaganova, sus 4 ubicaciones de brazos.....	90
2.3.4.3.1. POSICIÓN PREPARATORIA.....	91
2.3.4.3.1. 1° POSICIÓN.....	92
2.3.4.3.3. 2° POSICIÓN.....	93
2.3.4.3.4. 3° POSICIÓN.....	94

CAPÍTULO III

3. DESARROLLO PSICOMOTOR

3.1.	Historia de la psicomotricidad.....	95
3.1.1.	Aproximaciones teóricas a la psicomotricidad.....	100
3.2.	Concepto de psicomotricidad.....	102
3.3.	Fundamentos de la psicomotricidad.....	104
3.4.	Importancia de la psicomotricidad.....	106
3.5.	Contenidos de la psicomotricidad.....	106
3.5.1.	Coordinación dinámica general.....	107
3.5.2.	Equilibrio.....	107
3.5.3.	Control postural.....	107
3.5.4.	Control de movimiento.....	108
3.5.5.	Orientación espacial.....	108
3.5.6.	Esquema corporal.....	108
3.5.7.	Lateralidad.....	109
3.5.8.	Coordinación viso-motriz.....	109
3.5.9.	Ritmo.....	109
3.5.10.	Percepción auditiva.....	109
3.6.	Desarrollo psicomotor.....	109
3.6.1.	La educación del esquema corporal.....	110
3.6.1.1.	La cinestesia.....	110
3.6.1.2.	La regulación tónica y el ajuste postural.....	111

3.6.1.3. La relajación.....	111
3.6.1.4. La alineación corporal.....	112
3.6.1.5. Las posibilidades motrices del cuerpo.....	112
3.7. El movimiento y la educación psicomotriz.....	112
3.7.1. Ritmo.....	113
3.7.2. Movimiento rítmico.....	114
3.7.3. Cuerpo y movimiento.....	114
3.7.4. Música y movimiento.....	115

CAPÍTULO IV

4. METODOLOGÍA

4.1. Sistema de hipótesis.....	116
4.1.1. Hipótesis general.....	116
4.1.2. Hipótesis específica.....	116
4.2. Identificación y operacionalización de variables.....	116
4.2.1. Variable independiente.....	116
4.2.2. Variable dependiente.....	117
4.3. Tipo de investigación y tipo de diseño.....	117
4.4. Ámbito del estudio.....	118
4.5. Población y muestra.....	118
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	118
4.7. Técnicas de procedimientos y análisis de datos.....	119

CAPÍTULO V

5. LOS RESULTADOS

5.1.	El trabajo de campo.....	120
5.2.	Diseño de presentación de los datos.....	121
5.3.	Presentación de datos.....	122
5.3.1.	Datos del pre test y post test (Coordinación dinámica global).....	122
5.3.2.	Datos del pre test y post test (Equilibrio).....	124
5.3.3.	Datos del pre test y post test (Control postural).....	126
5.3.4.	Datos del pre test y post test (Control de movimiento).....	128
5.3.5.	Datos del pre test y post test (Orientación espacial).....	130
5.3.6.	Datos del pre test y post test (Esquema corporal).....	132
5.3.7.	Datos del pre test y post test (Lateralidad).....	134
5.3.8.	Datos del pre test y post test (Coordinación viso-motriz).....	136
5.3.9.	Datos del pre test y post test (Ritmo).....	138
5.3.10.	Datos del pre test y post test (Percepción auditiva).....	140
5.4.	Contrastación de hipótesis.....	144
5.4.1.	Verificación de las hipótesis específicas.....	144
5.4.2.	Verificación de la hipótesis general.....	146

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1.	Conclusiones.....	147
------	-------------------	-----

6.2. Sugerencias.....	148
Fuentes.....	149
Anexos.....	150
Anexo 1.....	151
Anexo 2.....	154

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA Nº 01	Coordinación dinámica global.....	122
TABLA Nº 02	Equilibrio.....	124
TABLA Nº 03	Control postural.....	126
TABLA Nº 04	Control de movimiento.....	128
TABLA Nº 05	Orientación espacial.....	130
TABLA Nº 06	Esquema corporal.....	132
TABLA Nº 07	Lateralidad.....	134
TABLA Nº 08	Coordinación viso-motriz.....	136
TABLA Nº 09	Ritmo.....	138
TABLA Nº 10	Percepción auditiva.....	140

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 01	Coordinación dinámica general.....	122
GRÁFICO N° 02	Equilibrio.....	124
GRÁFICO N° 03	Control postural.....	126
GRÁFICO N° 04	Control de movimiento.....	128
GRÁFICO N° 05	Orientación espacial.....	130
GRÁFICO N° 06	Esquema corporal.....	132
GRÁFICO N° 07	Lateralidad.....	134
GRÁFICO N° 08	Coordinación viso-motriz.....	136
GRÁFICO N° 09	Ritmo.....	138
GRÁFICO N° 10	Percepción auditiva.....	140

RESUMEN

El trabajo de investigación objeto de esta tesis está referido a la danza clásica como una disciplina que favorece el desarrollo psicomotor y tiene como objetivo demostrar la eficacia del ballet, a través de rutinas y ejercicios focalizados; siendo una investigación aplicada de diseño pre-experimental.

La población estuvo constituida por 31 alumnas de 7 años matriculadas en la I.E.E. “Francisco Antonio de Zela”. Se trabajó con la totalidad de las niñas.

La recopilación de los datos se realizó en el primer bimestre del 2012.

La propuesta se estructuró en tres fases: diagnóstico, ejecución del programa de danza clásica y comparación de resultados.

ABSTRACT

The research objective of this thesis is based on the classical dance as a discipline that promotes psychomotor development and aims to demonstrate the effectiveness of the ballet, through targeted exercises and routines, being an applicative pre-experimental research design.

The population consisted of 31 students enrolled in 7 years the I.E.E "Francisco Antonio de Zela". We worked with all the girls.

The data collection was performed in the first two months of 2012.

The proposal is structured in three phases: diagnosis, implementation of program of classical dance and benchmarking.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo ha pretendido, en última instancia, acercar el mundo de la danza a la psicomotricidad. En primer lugar, desde la certeza de que la danza forma parte de la esencia del ser humano. En segundo lugar, quería demostrar que practicar danza supone unos beneficios, a nivel motor, cognitivo, social y afectivo, que repercuten en otras áreas del individuo. En tercer lugar, profundizar en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la danza, para conocer cómo optimizar tal proceso, era un objetivo más concreto, en torno al cual ha girado el programa de intervención diseñado.

He considerado aplicar esta disciplina musical por su requerimiento de concentración a nivel psíquico, y flexibilidad, coordinación y ritmo musical a nivel físico.

Dada la importancia que tiene la psicomotricidad como ámbito de desarrollo específico en estas edades, y como metodología y técnica de intervención que impregna y condiciona el conjunto de la acción educativa, creí que es una tarea importante y; en él investigué distintas teorías psicomotrices existentes en un conjunto compatible con los principios metodológicos y con lo que entendemos que es la esencia de la psicomotricidad.

Por tanto, consideré que la psicomotricidad es como una ciencia, una técnica y es un ámbito de referencia al desarrollo infantil cognoscitivo y socio afectivo (psicológico) tanto como al motriz (físico, biológico y funcional). Hace, por tanto, alusión al desarrollo del ser humano por completo y esa pretensión de globalidad es la que se pone en juego en cada sesión y en el contacto diario con las niñas, siendo el cuerpo el vehículo de su expresión.

Así, desarrollaré la perspectiva e intervención psicomotrices, como un proceso de ayuda, que acompañará a la niña en su itinerario madurativo, que va a tener en cuenta su expresión desde las manifestaciones motrices, hasta llegar a los procesos superiores como el lenguaje o el pensamiento, es decir, lo que conocemos como el conjunto de su expresividad psicomotriz. En este camino son atendidos aspectos primordiales, que

forman parte de la globalidad; el socio-afectividad; la motricidad; la cognición, y su expresión comunicativa.

El estudio de la investigación ha considerado como sus principales variables el desarrollo psicomotor y la danza clásica como estrategia metodológica, dentro de un contexto educativo específico; siendo la danza una disciplina que logra integrar todos los procesos psicológicos, biológicos y socio-culturales, involucrados en el desarrollo integral del niño.

Con esta investigación se pretende dar un aporte a la educación, simultáneamente con los principios básicos del movimiento del cuerpo que son los que soportan la danza como disciplina. Para ello se necesita saber que se empieza a practicar desde una edad muy temprana, que es cuando el aparato locomotor de los niños puede asimilar e interiorizar con más facilidad y soltura los movimientos y técnicas de la danza.

La investigación consta de seis capítulos, está dirigida a los docentes de educación física y a personas que les apasione esta disciplina. **Capítulo I.** El problema: en donde se contextualiza la situación del tema de investigación; **Capítulo II.** Danza clásica: se hace referencia a la historia, concepto, fundamentos básicos y a la composición básica del instrumento que maneja, su cuerpo. **Capítulo III.** Desarrollo psicomotor: se hace referencia a la importancia de una educación a través del movimiento. **Capítulo IV.** Metodología: el cual presenta el diseño de la investigación empleado y las estrategias a seguir. **Capítulo V.** Los resultados: donde se realiza el análisis cuantitativo de los datos. **Capítulo VI.** Conclusiones y sugerencias.

“El alma del filósofo habita en su cabeza; el alma del poeta, en su corazón; el alma del cantante reside en su garganta. Pero el alma de la bailarina, tiene morada en todo su cuerpo”

Gibran Khalil Gibran. Poeta, Líbano



CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Hasta qué punto influye o es importante un buen desarrollo psicomotriz en la evolución del niño/a?

El proyecto ha sido aplicado a las niñas que cursan el 2º grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA, debido a que no están logrando un adecuado desarrollo psicomotor, a través del área de Educación Física, que le permitan adquirir las habilidades motrices básicas.

He observado que en las clases de Educación Física las niñas desarrollan actividades de juegos recreativos. Además hacen uso de implementos como pelotas, colchonetas, conos, etc. Para realizar movimientos corporales; si bien estos movimientos corporales pueden ser útiles, pero no son los únicos para desarrollar las habilidades psicomotoras, pero pareciera que fuera así, además se observa que no existe una intencionalidad frente a los ejercicios psicomotores que se pretenden desarrollar en las alumnas. Esto refleja que las actividades psicomotoras que realizan las niñas parecieran no ser pertinentes para estimular y adquirir las habilidades motrices o minorizar las posibles dificultades de aprendizaje que se pueden presentar. Asimismo, se observa en la realización de ejercicios, una debilidad motriz y torpeza de movimientos.

Por tal razón, para conocer a fondo cuáles son sus dificultades, se les aplicará el test (pre test), para medir la variable dependiente en las áreas de coordinación dinámica global, equilibrio, control postural, control de movimiento, orientación espacial, esquema corporal, lateralidad, coordinación viso-motriz, ritmo y percepción auditiva. Esta prueba, permitirá detectar el nivel de desarrollo psicomotor, en el que se encuentran las niñas.

El tratamiento o variable independiente, consiste en 5 sesiones de 2 horas pedagógicas durante 5 semanas. Con el fin de fortalecer y desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para afrontar la primera etapa y mejorar las capacidades acordes con su desarrollo. Esta estrategia metodológica la considero adecuada para estimular y afianzar las áreas psicomotoras.

Y, por último, se les aplicará de nuevo el test (pos test), para medir la variable dependiente, y ver el progreso obtenido en las áreas evaluadas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la danza clásica en el desarrollo psicomotor en alumnas del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA”?

1.3. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La danza clásica es una herramienta mediante la cual la niña podrá obtener un desarrollo integral, las cuales se expresan a través del movimiento corporal, y estarán contribuyendo al cultivo de la imaginación y por consiguiente al desarrollo cognitivo.

El ballet, otorga múltiples beneficios para las niñas tanto en el desarrollo físico como psíquico, ya que esta danza requiere de gran concentración para el dominio de todo el cuerpo, además de desarrollar la flexibilidad, coordinación y ritmo, ayuda a controlar el cuerpo, mejorar el equilibrio y los reflejos, fortalecer los músculos y la coordinación de los movimientos.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL:

Demostrar la eficacia de la danza clásica en el desarrollo psicomotor en alumnas del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” – TACNA 2012

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Determinar el nivel de desarrollo psicomotor de las alumnas del segundo grado del nivel primario antes de la aplicación del programa de danza clásica.
- 2) Establecer el nivel de desarrollo psicomotor de las alumnas del segundo grado del nivel primario después de la aplicación del programa de danza clásica.
- 3) Comparar los resultados del post test con los del pre test.

1.5. DEFINICIONES OPERATIVAS

Danza: es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones.

Psicomotricidad: es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Postura: es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto. En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco.

Elasticidad: es la capacidad de alargarse y acortarse que tiene el músculo.

Equilibrio: es la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, peso a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse.

Coordinación: es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

CAPÍTULO II

2. DANZA CLÁSICA

2.1. HISTORIA DE LA DANZA :

El baile como expresión primaria del hombre

ORIGEN de la DANZA:

El instinto, junto a los aspectos lúdicos y culturales, actuó como los propulsores del movimiento y el gesto como expresión humana más compleja.

El Hombre siempre tuvo respuestas instintivas utilizando los movimientos y sonidos producidos por el propio cuerpo. Nuestra expresión ha sido en principio gestual y motriz, dado que el ser humano pertenece al Universo, y éste continuamente se moviliza haciendo uso del tiempo, el espacio, los planetas, el Sol y los átomos repiten el mismo patrón de movimiento. Así ocurre en todos los órdenes de la vida.

En la Pre-historia la danza comenzó como algo lúdico, aunque fue tornándose en un modo de controlar a la naturaleza, de acuerdo al pensamiento mágico de entonces. Más adelante, en las distintas civilizaciones de Oriente y Occidente, los movimientos tomaron el carácter de su gente, y como lo había hecho el hombre primitivo, se rigió por el pensamiento y creencias de sus respectivas épocas.

2.1.1. SURGIMIENTO DE LA DANZA DURANTE LA PRE-HISTORIA Y LUEGO EN ORIENTE Y OCCIDENTE:

Desde los movimientos primitivos hasta los rituales

El cuerpo del hombre ha respondido siempre de manera instintiva a los estímulos externos por medio del movimiento. La palabra, la verbalización de nuestra expresión, fue antecedida por lo gestual y motriz en las culturas primarias; y esto es natural. Responde a la razón irrefutable de que el mismo Universo está en movimiento continuo, los planetas, por ejemplo, lo hacen girando sobre su propio eje y orbitando alrededor del Sol. Dicho patrón se repite en todos los órdenes de la vida, incluso en el movimiento circular de los átomos que componen a la materia misma. No habría entonces por qué suponer que nuestros cuerpos no respondan al mismo patrón de movimiento perpetuo. Una serie de movimientos asociados a la espontaneidad frente a diferentes situaciones como ser el temor, la inquietud o la sorpresa nos lo demuestran. Es por ello que **la danza surge por todas partes**, ya que une los conceptos de armonía y el uso del espacio y el tiempo que están implícitos en la naturaleza y la vida misma.

Durante la **Pre-historia** la danza apareció como un juego, donde todavía no existían atisbos de reglas que normalizaran el funcionamiento de dicha expresión como un arte en sí. Se realizaba por el mero placer de moverse, de descubrir apoyos y modos de trasladarse, al igual que lo hacen los niños hoy en día. El hombre primitivo se adentraba así en los misterios de la Naturaleza, a quien le atribuían poderosas fuerzas capaces de modificar a su vida y entorno. De este modo, los hombres del pasado intentaban, mediante movimientos similares a los que la Naturaleza realizaba, calmar o al menos controlar sus poderes. Algunos de los motivos de sus **danzas primitivas** eran:

- Atraer a la lluvia.
- Exorcizar a los malos espíritus.
- Festejar o pedir por las buenas cosechas.

- Tener una batalla próxima.
- Necesidad de cazar animales.
- Calmar a los dioses.
- Celebrar las diferentes etapas de la vida: nacimiento, pubertad, matrimonio y muerte.

Consecuencia de estos orígenes fue que, con el correr del tiempo, el hombre se organizó en **civilizaciones** que también han adoptado a la danza como recurso expresivo. Cada una de las grandes civilizaciones tanto de Oriente como de Occidente se ha caracterizado por crear movimientos corporales propios, vinculados a sus modos de vida y contexto social particular. Tal es así que los movimientos producidos y reproducidos por cada cultura son diferentes entre sí. Esta divergencia se nota claramente en las **danzas orientales**, cuya cultura religiosa juega un fuerte papel con respecto a lo social. Por ejemplo, en la **India** la cultura hindú sostiene que el mundo ha sido creado por el dios **Shiva** (el dios bailarín), y ya en sus primeras danzas utilizaban complicados movimientos de partes del cuerpo particulares (tobillos, ojos, nariz, cuello y muñecas) y una gran cantidad de gestos. Estos estilos asiáticos son realmente muy distintos a los utilizados por la danza en Occidente, que por su pensamiento y moral cristiano-occidental dejan de lado tales movimientos.

Otra de las grandes civilizaciones fue la de la **Antigua Grecia**, que vio en la danza el orden armónico entre mente y cuerpo. Al igual que el hombre pre-histórico, este pueblo bailaba en bodas y funerales, pero también para celebrar acontecimientos relacionados con el aspecto religioso de su cultura. Todas estas danzas tenían una característica común: se trataba de "**danzas populares**", en donde el juego y la diversión tenían un papel preponderante. Se trata más bien de formas básicas de movimiento donde todos tienen participación activa. Pero dentro del pueblo griego también se gestó la "**danza teatral**", donde existe un grupo correspondiente a "los que contemplan" y otro, el de los "los contemplados".

Con los comienzos del teatro griego comienza a introducirse en el arte teatral a la danza. Si bien no era considerado aún un arte en sí mismo, ya contaba en ese entonces con una participación dentro del espectáculo de teatro. Existían por esos tiempos tres manifestaciones teatrales en donde la danza aparecía para ser observada de modos distintos:

1. **El CORO del TEATRO GRIEGO:** Se dice que sus ejecutantes danzaban a la vez que recitaban, aunque no se sabe a ciencia cierta de qué modo movían sus cuerpos.
2. **La TRAGEDIA:** Los actores de estas obras trágicas realizaban bailes que intentaban transmitir la grandeza de las emociones que se ponían en juego en escena.
3. **La COMEDIA:** Los integrantes de estos espectáculos hacían movimientos que señalaban el vigor y la lujuria de sus cuerpos.

Con el correr de los siglos, en **Europa** también la danza se manifestó. Durante la **Edad Media**, a pesar de la fuerte influencia religiosa de la época, con sus rígidos conceptos respecto a la división del cuerpo y el alma, que asociaban al primero con el pecado, y al otro con el bien y la pureza, la danza logró sobrevivir a estos prejuicios en las calles europeas. Ocurría entonces que los artistas medievales realizaban **ferias callejeras** y participaban de las **ceremonias cortesananas** con sus bailes que contenían temas alegóricos. El tema predilecto por la gente de aquella sociedad era "la danza de la muerte", donde las personas concurrentes danzaban guiadas por la figura central de un esqueleto. Pero dentro de las congregaciones religiosas también se dice que los feligreses danzaban, a veces frenéticamente, durante las ceremonias.

Más tarde, en **Occidente** se han dado manifestaciones de la danza como arte de dos tipos de orden:

- INTERNACIONAL: El caso más notorio y fundacional es el del Ballet Clásico, que comienza como baile de salón pero termina por convertirse en danza académica. Aunque en todos los casos siempre es ejecutado por una élite social y artística, y existe para dar placer al ser mirada.
- REGIONAL: Como sucede con las danzas genuinas de la tradición de cada región. Por ejemplo: El Flamenco en España, y la Zamba, danza folklórica de Argentina. Dan alegría al practicante y sirven de diversión y conocimiento de la cultura en que fue gestado.

Sobre la primera de estas manifestaciones nos extenderemos en el artículo siguiente, al detallar como se ha transformando la danza en un arte con normas y reglas a lo largo del tiempo, extendiéndose de un territorio a otro hasta llegar a ser un espectáculo mundial.¹

2.1.2. EL BAILE DE SALÓN RENACENTISTA Y SU EVOLUCIÓN:

Nacimiento en Europa Occidental de la danza clásica

Su origen data del siglo XV y XVI, en los lujosos palacios europeos, aunque comenzó en Italia, obedeciendo al ambiente social en que se sucedía el gran renacer cultural en Occidente y el fin de los señoríos feudales. En las ciudades-estado gobernadas por los príncipes cada estado se encontraba enfrentado por el poder y prestigio. Esta situación favoreció al arte de la danza, que servía para impresionar a sus vecinos, haciendo del ballet algo popular. **Los reyes integraban estos bailes con papeles protagónicos** en los salones y en esa época aparecieron los primeros maestros de ballet.

Una de estas diversiones fue el género conocido como "**masque**" que se desarrolló en Italia al igual que en otros países europeos pero con menos alcance, por ello se cree que el

¹ <http://www.danzavirtual.com/origen-de-la-danza/>

ballet ha nacido a partir de este tipo de danza, mediante una lenta transformación que llevó a este arte a tomar cuerpo e iniciarse como doctrina en Italia.

Otra de las novedades de esta primera etapa fue el **ballet ecuestre** y la introducción de las figuras alegóricas en las coreografías, viéndose aumentadas las diferencias entre los bailes teatrales y los del salón tanto por estos como por otros motivos.

2.1.2.1. ITALIA

El ballet italiano ligado a los modales cortesanos y la moda de las alegorías

2.1.2.1.1. LOS BAILES DE CORTE:

Desde su origen y florecimiento en Europa occidental y oriental

Las raíces históricas de la Danza Clásica se remontan al siglo XV y XVI, en el gran lujo de los bailes de los antiguos palacios de toda Europa, pero especialmente de lo que hoy conocemos como Francia e Italia, obedeciendo a aquel ambiente social que fue fuente del gran renacer cultural en Occidente. Creció durante el ocaso de la sociedad de los señores feudales, en los costosos espectáculos que se desarrollaban en los ampulosos salones de los palacios de Tullerías y del Louvre, luego de ser importada de Italia en el siglo XVI.

A continuación veremos cómo la danza clásica se ha gestado y desarrollado a lo largo de los distintos períodos históricos y cómo ha sido llevada a las distintas naciones, que han hecho los aportes y cambios más importantes para forjar la compleja estructura que comprende al arte de la danza.

2.1.2.1.2. LA DANZA DE LA REALEZA:

Durante la época llamada Renacimiento, Italia no era aún una nación unificada, sino que era un territorio compuesto por una cantidad de estados que estaban gobernados por diferentes príncipes. Cada uno de estos estados vecinos se encontraba enfrentados por intereses de poder, razón por la que sus monarcas se disputaban entre ellos también el prestigio de su estado, e intentaban que su corte fuese la envidia de las otras. Dicha competencia por ser los mejores, los llevó a ostentar no sólo sus riquezas frente a los demás príncipes, sino a querer impresionarlos mediante el arte y la educación. Por ello alentaron a que la danza se hiciese popular, ya que servía a sus objetivos. Comenzó entonces la tradición de recibir a los príncipes extranjeros con espectáculos costosos y opulentos, en donde se conjugaban la pantomima, la poesía y la danza. Generalmente, los integrantes de la realeza integraban estos bailes con papeles protagónicos dignos de su majestuosidad; y así enviaban un doble mensaje mediante su espectáculo: demostraban el lujo de su corte y la figura imponente de Su Majestad.

Ante los requerimientos de dicho arte, aparecieron por ese entonces los primeros maestros de danza y coreógrafos. Entre los principales estuvieron: Doménico di Piacenza y Antonio Cornazano, quienes luego serían utilizados como oficiales asesores en otras cortes de Europa. Realizaban puestas escénicas muy diversas, en donde las escenas se sucedían con muy poca relación entre sí, recurriendo a temas de la mitología griega. No existían los escenarios, sino que se utilizaban los pisos del gran salón de los palacios para hacer las funciones, el público se ubicaba en las tres paredes de sus galerías, y en la pared restante del fondo se sentaba la realeza sobre un estrado.

Llegados a este punto, podemos decir que el ballet encuentra su origen en las diversiones de la **corte real** de este país, que estaban divididas en tres clases de espectáculos:

- DISFRACES (Momeries).
- CARNAVALES (Mascherate).
- DIVERSIONES (Intermedii).

Dentro de las diversiones, durante los siglos XV, XVI y XVII hubo un género conocido como "**masque**", que al mismo tiempo que se desarrollaba en Italia alcanzando su máximo de perfección, lo hizo en otros países europeos con menos alcance. La "masque" consistía en una reunión o ceremonial y social, muy de moda por esos años para los aficionados nobles y ricos, que combinaban la música instrumental y vocal, la poesía recitada y los bailes para la representación de piezas basadas en alegorías y mitología. Luis XIV en Francia, por ejemplo, realizaba éste tipo de diversiones en sus bailes de corte, en donde todos los participantes del espectáculo cubrían sus rostros con máscaras, y por ello el nombre de éste género. Solía ocurrir a menudo que artistas profesionales acudiesen para recitar, bailar o cantar en ellos. Varios historiadores creen que el ballet ha nacido a partir de las "masque", mediante una lenta transformación que llevó a la danza a tomar cuerpo e iniciarse como doctrina en Italia.

El **primer ballet italiano** de grandes proporciones según el libro "La Danse ancienne et moderne" (1.754) fue un espectáculo coreográfico realizado en una gran fiesta de **1.489** durante el banquete de las nupcias del duque de Milán Galeazzo Visconti e Isabel de Aragón, despertando el interés por este arte en todas las cortes europeas. Estos primeros intentos aficionados eran realizados por los mismos nobles, y a esto se debe la simplicidad de los pasos, que en general no divergían demasiado de los de los bailes de salón.

2.1.2.1.3. BALLET ECUESTRE Y FIGURAS ALEGÓRICAS EN LAS COREOGRAFÍAS:

Hacia el siglo XVI, las diferencias entre los bailes teatrales y los del salón aumentaron, dado que la danza teatral comenzó a ser más pulida y elaborada. En esta etapa, los maestros de danza se ocupaban también de unir el arte a los modales, dictando normas

de etiqueta y elegancia a sus alumnos. La danza era un asunto de caballeros, así como la esgrima y la equitación, por lo que comenzó a adiestrarse a los caballos para que realizasen formaciones coreográficas. Así nació lo que desde el siglo XVI fue conocido popularmente como "**Ballet Ecuestre**", que se trataba de un conjunto de equinos muy bien entrenados que danzaban en movimientos de masas, destacándose por lo grandioso de sus espectáculos, donde los espectadores también formaban parte de la representación como caminantes entre los jinetes. Uno de los primeros espectáculos ecuestres fue que se hizo para unos festejos en honor al príncipe de Urbino, y como todos los de su clase contaba con un riguroso planeamiento de acuerdo a figuras geométricas. Como ejemplo de estos planes que realizaban los coreógrafos, que debían ser a la vez maestros de baile y de equitación, se realizaban una serie de gráficos con el detalle de los dibujos que formaban los caballos en dichos ballets (que hasta hoy día sobrevive como parte de la alta escuela de caballería de países como Viena).

Durante la misma época se crearon otras danzas de mayor relevancia, ya que se trataba de **danzas bailadas por personas** y no por animales, como en la danza ecuestre. Entre ellas se destacaron "la pavana", seguida de "la gallarda" en los festejos cortesanos, además de la courante con grandes desplazamientos, corridas y la lavolta con giros y saltos en pareja. La que ocasionó problemas morales fue la zarabanda, ya que sus movimientos se creían lascivos. Todos estos bailes eran realizados por bailarines de género masculino, ya que por costumbre de la época también los papeles femeninos de ballet estaban a su cargo. Las mujeres podían participar sólo de los bailes de salón dentro de la corte, donde se requería gran elegancia y refinamiento, pero menor virtuosismo técnico en sus pasos. Igualmente todos estos bailes eran realizados en los salones reales, sean pertenecientes a un espectáculo con danza o en ocasión de un festejo de algún príncipe; y como ya hemos dicho, los espectadores se situaban en las galerías que bordeaban al recinto. Por tal razón, las coreografías se diagramaban según figuras por lo general geométricas, que se formaban en el piso.

De la misma manera que ocurría con los ballets ecuestres, lo alegórico estaba de moda para reflejar simbólicamente los sentimientos.

Así es que se observaban composiciones de círculos, rombos, cuadrados, triángulos y óvalos para lograrlo, ya que cada uno tenía su significado propio. Por ejemplo:

- **Tres círculos** (cada uno dentro del otro): Eran signo de "la Verdad absoluta".
- **Un triángulo**: Tenía en sí el símbolo de "la Justicia".
- **Dos triángulos** (unidos entre sí): Eran significantes de "la Verdad revelada".
- **Dos cuadrados** (uno conteniendo al otro): Se entendía por "la Virtud".
- **Letras o palabras**: Se formaban también iniciales de nombres o palabras completas durante las representaciones.

En 1.518, Ludovico Ariosto ofreció en Italia sus "suppositi"; contando la fábula de la Gorgona pero en forma de ballet. Otra fiesta producida en el año 1.521 en el Castillo Sant' Angelo, auspiciada por el Papa León X, también se consideró como un verdadero espectáculo de danza.

Luego de afianzarse en Florencia, la danza clásica llegaba hacia el siglo XVII a todas las cortes europeas, incluso hasta **Inglaterra** donde la **reina Isabel** la había adoptado como parte de su ejercitación, entusiasmada por este nuevo arte. Durante el período jacobino, los bailes en ese país fueron más populares y complejos, ya que con **Enrique VIII**; se realizaron las "mascaradas". Estas tendían a destacar mayormente el aspecto literario del espectáculo más que la coreografía, y es por ello que han contribuido más a la historia del arte dramático que a la de la danza.

También fue llevada hacia **Francia** a pedido de **Catalina de Médici** (1.519-1.589), para esparcimiento de sus hijos Francisco II, Carlos IX y Enrique III, introduciéndolo en la corte al comenzar ella su reinado. Para este fin, consiguió la

asistencia de varios maestros italianos que viajaron a Francia, como el coreógrafo Pompeo Diabono, que escribió "Gratie d'Amore" en 1.602 y llegó a París en 1.554, y los también coreógrafos Virginio Brecesco, Ludovico Palvello, Ciampietro Gallino y Giesa. Cabe destacar a **Baltazarini**, quien luego de venir a Francia en 1.555 fue nombrado en su mérito por los servicios prestados a la corte, ayudante de cámara de la reina en el año 1.567; y al compositor fiorentino **J.B. Lulli**, creador de toda la música para los ballets de la corte de Luis XIV.²

2.1.2.1.4. LOS INICIOS DE LA DANZA PROFESIONAL EN ITALIA:

El gran aporte italiano a la técnica del ballet durante el siglo XVIII hasta mediados del siglo XIX

La depurada técnica vinculada a lo acrobático, y a su escuela coreográfica de alto nivel, se presentaban como un importante valor para la danza académica.

Los pasos de origen italiano fueron inspirados por la vida rural de los campesinos ajenos a la corte real.

Ejemplo de esto es el "pas cabriole", surgido del vocablo italiano "capriolo" (que significa cabrito). Llegan a Italia ciertas reformas provenientes del exterior proyectadas a través de coreografías con argumento dramático. La fundación del teatro de La Scala de Milán con el correr de estos siglos, fue uno de los apuntalamientos más importantes para la danza italiana, lo cual también permitió avanzar en el terreno de la pedagogía del ballet.

Asimismo, comienzan a destacarse las **primeras bailarinas mujeres de la escuela de Italia**, demostrando su gran técnica en los trabajos de puntas, y destacándose

² <http://www.danzavirtual.com/bailes-de-corte-en-italia-siglo-xv-al-siglo-xvii/>

por su labor interpretativa, cada una respetando sus diferentes personalidades para ejecutar los diversos ballets que les tocara bailar.

2.1.2.1.5. EL VIRTUOSISMO ITALIANO EN EL BALLE:

Su historia desde el siglo XVIII hasta la primera mitad del siglo XIX

En Italia, la danza clásica se basó en el refinamiento técnico vinculado a lo acrobático, y a su escuela se le debe el alto virtuosismo técnico que ha aportado a la coreografía clásica. La razón de la gran diferencia con lo que será años más tarde el ballet en Francia encuentra su origen en su aspecto sociológico, ya que los italianos fueron conocidos desde siempre por su "comedia dell' arte"; y su profesionalismo dramático. Por ello, el ballet italiano se caracteriza generalmente por realizar sus pasos en los compases más bruscos y hacer sus movimientos de modo más agitado.

Al disiparse los principados del **siglo XVII en Italia**, la danza deja de ser bailada por aficionados para ser propiedad de los bailarines profesionales, quienes adaptan la coreografía con modos aristócratas a los modales de la vida rural, los trabajos del campo, y los peregrinajes, además de los gestos y modos característicos de los poblados de dicho país. En la manera de su ejecución y en la etimología de algunos pasos de origen italiano puede verse claramente la influencia rural de la que hablamos: el nombre del "pas cabriole" por ejemplo, proviene del vocablo italiano "capriolo" (cabrito), definido como "un golpe de pierna que se hace en el momento de saltar, al final de la cadencia, cuando el cuerpo se encuentra en el aire", según el "Diccionario francés de la Danza"; de Compañe de 1.787. El origen de este paso de baile proviene de la imitación cómica del animal de campo de esa zona que realizó el ejecutante. En el **siglo XVIII**, cuando los elementos más profesionales se imponen en el baile de corte, la denotación primitiva pierde importancia y pasa a ser sólo un ornamento del mismo.

Para esta época, ya se intentaban imponer en Francia las reformas propuestas por el maestro **Noverre**, pero sin demasiado éxito en dicho país. En cambio, en Italia estas reformulaciones llegadas desde el extranjero tuvieron la proyección adecuada de la mano de **Salvador Viganó**. Alumno del maestro **Dauberval**, quien fuera a su vez discípulo del mismo **Noverre**, logró establecer en Milán lo que proponía éste a través de sus coreografías con argumento dramático. Cabe destacar que para ese entonces había sido fundado el teatro de La Scala de Milán en 1.771; donde **Viganó** representó gran cantidad de ballets con música de su propia composición. Su obra más destacada "La Vestale", como las otras de su producción, sobresalió por reflejar por medio de la danza y acciones pantomímicas el tema del ballet, respetando el ritmo musical.

El director del ballet de Italia de aquel entonces, **Carlos Blasis**, dejó el legado de su pedagogía para la danza en su libro "Traité élémentaire, théorique et pratique de l'art de la danse" en 1.820; un estudio pormenorizado de la geometría en la figura del bailarín (las llamadas "líneas puras") visualizadas en dibujos y haciendo hincapié en la rotación externa de la musculatura de las extremidades inferiores del cuerpo. También ha creado nuevos pasos de baile académico, entre los que se pueden nombrar el "attitude" y la variación de giro o "pirouette en attitude", ambas con inspiración en la famosa estatua de Mercurio. Así mismo, **Blasis** coreografió 70 nuevas obras para ballet mientras ascendía como director de la Academia Imperial y Real de baile y pantomima de Milán. Allí fue maestro de cuatro "prima ballerinas" de la época: **Carlota Grisi, Amalia Ferraris, Carolina Rosati y Fanny Cerrito**, cuyas actuaciones fueran solicitadas por los teatros de varias ciudades del mundo con notable éxito. Años más tarde viajó a Moscú como maestro de su Escuela Teatral.

Más tarde, al tiempo que moría **Viganó** en el año 1.821 y La Scala de Milán continuaba con sus espectáculos de ballet, la danza en Italia perdió su inspiración, para convertirse en ballets con multitud de bailarines en escena, sin argumentos fuertes sino cuadros que se suceden entre sí, y escenografías de mal gusto. Esto ocurría hacia finales del siglo XIX, ya que los grandes logros técnicos terminaron por convertir en acrobacias a los pasos de los bailarines italianos. El virtuosismo de estos quedó plasmado en los trabajos

de pointes y pirouettes, en una postura contraria al ballet desarrollado en la Francia del mismo período, que resaltaba la elegancia y el uso de diferentes planos en escena.

2.1.2.1.6. BAILARINAS DE RENOMBRE DURANTE EL SIGLO XIX EN ITALIA:

Carlota Grisi: Nació en 1.812, y tenía un gran talento que pulió con sus estudios en La Scala de Milán. En el año **1.841** realizó su mejor papel en el ballet "Giselle" con el rol protagónico femenino del mismo nombre. Curiosamente, fue conocida también por las grandes sumas de dinero que requería para bailar en sus presentaciones.



Amalia Ferraris: Alumna de Carlos Blasis en la ciudad de Milán, fue la rival más importante de Fanny Elssler. Nació a mediados del S.XIX, en 1.850, y prontamente realizó papeles en los ballets "Les Elfes" y "Sacountala" a la edad de 6 y 8 años.



Carolina Rosati: Bologna fue su ciudad natal en 1.827, aunque se mudó a Milán donde también recibió las clases del maestro Blasis. Demostró su excelencia como Mime en la obra coreográfica "Mario Spada".



Fanny Cerrito: Napolitana, nacida en 1.821, estudió en su ciudad de origen con el mismo maestro que las bailarinas antes mencionadas. Se destacó por sus grandes saltos en jeté y jeté en tournant, demostrando gran virtuosismo en su técnica. Contrajo matrimonio con otro gran maestro y bailarín de la época: Saint León, y bailó como primera figura en "Alma", "Ondine" y "Gemma" entre sus 22 y 33 años.



Virginia Zucchi: Comparada con la célebre Fanny Elssler por su nivel dramático en escena, destacándose en los papeles sentimentales del ballet italiano.³



2.1.2.2. FRANCIA

2.1.2.2.1. LOS ARISTÓCRATAS FRANCESES IMITAN A ITALIA:

Los primeros pasos del ballet en Francia

Los partícipes de la corte francesa comienzan a emular a la cultura italiana, transformándose la vida misma en una ceremonia de los buenos modales y la adulación a los monarcas.

A esto se debe que los caballeros caminaran con los pies "en dehors", es decir, con sus piernas en rotación externa como señal de la distinción de clases en el ámbito social y en la danza. Los intérpretes de estos ballets dentro del palacio eran aficionados sin técnica alguna.

La reina madre **Catalina de Médici** propició el arribo de la danza clásica en su país con la producción coreográfica llamada "Ballet Comique de la Reyne" en el siglo XVI, aunque luego el ballet fue sufriendo ciertas transformaciones durante los reinados de Enrique IV Y Luis XIII. Algunos de estos cambios fueron:

- La implementación de intérpretes profesionales en los espectáculos.

³ <http://www.danzavirtual.com/ballet-italiano-del-siglo-xviii-y-comienzos-del-siglo-xix/>

- Los nuevos bailes, además de los temas argumentales.
- La estructura de las obras de danza, por ejemplo las "entrées".
- A su vez, la escenografía y el vestuario teatral también avanzaron enormemente en su tecnicismo durante este primer período de la danza en Francia, aunque con Luis XIII los trajes se volvieron un tanto vulgares y pretenciosos.

2.1.2.2.1.1. CATALINA DE MÉDICHI HACE INGRESAR AL BALLETO A SU CORTE EN FRANCIA EN EL AÑO 1581:

En Francia todas las damas de **la corte** y los grandes señores, príncipes, princesas y futuras reinas practicaban estos bailes traídos por los grandes expertos italianos, consecuencia del interés por la cultura de Italia por parte de los franceses. Por ello, la vida social en la corte francesa también se transformó en una compleja danza de la aristocracia. Primitivamente, la danza clásica imitó los movimientos y modales de la aristocracia, y los elementos de la etiqueta cortesana, que fueron transformados en danza: pasos ceremoniosos, maneras de andar, reverencias, salidas respetuosas. Todos ellos se ejecutaban haciendo hincapié en una **ideología epocal**: la adulación hacia la corte y la figura de los reyes, además de la galantería y caballería hacia las damas, situados en una atmósfera de amoríos y misterio.

Cada movimiento se realizaba sin precipitación, tal como lo indicaba la etiqueta de la corte del rey, sin apelar a la vulgaridad, desplazándose con lentitud y soberbia. Así como lo hacían los **nobles caballeros** al caminar, para la danza los pies se colocaron en posición "en dehors" (con los dedos hacia afuera, y los talones pegados), en oposición al andar del vulgar paisano. Para la aristocracia en el modo de andar se denotaba la distinción de clases, y también fue de esa manera en la danza, y por ello los pies "en dehors" significan "gran estilo" en el ballet. Es por esta causa que también podemos observar en los cuadros de pintura de Lebrun los característicos pies hacia afuera de

aristócratas, y en los de Bruegel el paso común de los campesinos. Francia ubicaba a la danza clásica dentro de los límites del palacio real en la época del absolutismo de los Luises (Luis XIV, Luis XV y Luis XVI), ejecutada por aficionados con gracia pero sin tecnicismo, ya que sólo poseían la nobleza de posiciones, gestos y ademanes. El más famoso de estos aficionados fue el mismísimo **Luis XIV**, de quien hablaremos de manera específica más adelante.

La propulsora más destacada del ballet en Francia fue **Catalina de Médici**, quien durante su reinado y el de sus hijos, desde el año 1559 al 1589, propició el desarrollo de la danza clásica en su país, alcanzando allí gran magnificencia. La mayoría de los historiadores señalan como el primer ballet moderno al "Ballet Comique de la Reyne" realizado el 15 de octubre de 1581 con libreto y música de Baltazarini, Beaujoyeulx. Este ballet fue creado para celebrar las bodas de Margarita de Lorena, cuñada de Enrique III, con el Duque de Joyeuse bajo expreso pedido de Catalina de Médici. La reina madre pagó tres mil millones y medio de francos para que este espectáculo tan magnífico fuese presentado en la Sala de los Borbones (Salle du Petit Bourbon) del Palacio del Louvre. Constaba de una mezcla de:

- Danza
- Poesía declamatoria, escrita por De Chesney, limosnero del rey
- Representaciones en escena
- Acompañamiento musical

Todos estos elementos estaban basados en la fábula dramática de "Circe", y realmente dicho ballet de larga duración alcanzó un éxito tan inmenso que ganó fama en toda Europa gracias a los informes ilustrados que la reina envió con motivo de la ocasión. Como el resto de los ballets de la época, no se desarrollaba sobre un escenario; y a pesar de que su nombre contuviese la palabra "comique", no se trataba de un ballet cómico sino que el término se debe su derivación del francés "comédie" que se utiliza para designar a todas las obras de teatro.

Pero al mismo tiempo que la danza se desarrollaba, también la presentación escénica y teatral evolucionaba a grandes pasos. Se adaptaron los decorados de la “mise en scène” según la propuesta del escenógrafo italiano Alejandro Francini, quien introdujo la maravillosa escenografía italiana en el ballet francés a fines de 1.596. El **vestuario** elegante caracterizaba a aquellos que participaban de los bailes de la corte real, quienes también eran allegados al débil rey Enrique III.

Como hemos visto anteriormente, la práctica de la danza también sufría transformaciones al comenzar a practicarse profesionalmente y no sólo en los salones de baile de los palacios. Por esta razón, los interesados en comprender cada tipo de baile fueron incrementándose, y la danza se sistematizó. Reflejo de esto es que se les puso nombre a cada uno de los pasos de ballet en la lengua francesa. En **1.588** Thoinot d'Arbeau (seudónimo de **Jean Tabourot**), publicó el primer libro francés sobre la práctica de este arte: “Orchésographie”. Allí se describían en detalle cada una de las danzas admitidas en los salones de la Corte francesa:

1. **Danza pavana.**
2. **Gallarda.**
3. **Volte (Vals).**
4. **Courante.**
5. **Alemanda.**
6. **Gavota.**
7. **Morisque.**
8. **Branle.**

2.1.2.2.1.2. ENRIQUE IV:

Su reinado ocurrió a partir de 1.589 hasta 1.610, y fue llamado "el alegre rey gascón". Durante su reino se representaron en Francia más de ochenta grandes ballets. Ya

por esos años, el ballet había vuelto a modificar sus pilares, para pasar a estructurarse de la siguiente manera:

- **Una serie de “entrées”:** Grupos de bailarines que cubrían sus rostros con máscaras, que entraban a escena uno tras otro. Cada uno realizaba con su entrada un baile solista.
- **Intervalos:** Se realizaban entre una “entrée” y otra, de pocos segundos de duración.
- **El Grand Ballet:** Era la danza general ejecutada por todos los participantes del espectáculo al finalizar los bailes de "entrées". Entre los figurantes del ballet estaban los caballeros de la Corte, y a veces en esta parte participaban también las damas. Si Enrique IV bailaba en un Grand Ballet, las damas dejaban de estar autorizadas a realizar este baile conjunto.
- **El Baile de Corte:** Similar a los antiguos bailes cortesanos de los palacios, recreaban dicha atmósfera al finalizar el Grand Ballet. Los bailarines se quitaban sus máscaras llegada ésta instancia del espectáculo.

2.1.2.2.1.3. LUIS XIII:

Reinó desde 1.610 a 1.643, y durante esta época los ballets conservaron las “entrées” de Enrique IV, pero esas series de entradas ahora se relacionaban con algún tema abstracto. Por ejemplo, en el ballet “Madame Soeur du Roi” de 1.613 una primer entrée representaba la Nieve, el Hielo, el Granizo, el Rocío y la Neblina; la segunda entrada, al Trueno, el Relámpago, etc. Esta forma popular de espectáculo se llamó "**Ballet à entrée**", caracterizado por escenas independientes que se realizaban sucesivamente, y que pasaban desde por puestas sencillas a otras grotescas o fantásticas. El mismo monarca gustaba de interpretar papeles cómicos o femeninos, y no se abstuvo de componer algunas de las piezas musicales y argumentos para este tipo de ballet de variedades.

Solía haber hasta treinta entradas, y los ballets **se dividían así**:

- ACTO I, II, III, IV y V.
- ENTREACTOS: Entre cada acto se acompañaba con música, canto y declamaciones.

La época de Luis XIII, sin embargo se declaró como una etapa triste para la danza por su falta de buen gusto perceptible según sus **características**:

- El fin principal de las entrées de este período consistió en permitir a los cortesanos mostrar sus lujosos trajes con versiones exageradas de la ropa y modales reales.
- Impuso la moda de las máscaras doradas y negras.
- Tendencia a representar en sus obras lo grotesco y todo lo referente al mundo fantástico.⁴

2.1.2.2.1.4. LUIS XIV: **El Rey Sol**

Sucesor de Luis XIII, entre 1.643 y 1.715, fue nombrado “**el gran Rey Sol de Francia**” luego de representar a Apolo, el dios griego del Sol y patrono de las artes, en el "Ballet de la Nuit" que era una alegoría. Su carisma, como su entusiasmo y admiración hacia el ballet lo caracterizaron. Reinó bajo un absolutismo monárquico, imponiendo un orden a todas las cosas que se ligaban a la vida en el **Palacio de Versailles**. Allí cuanto sucedía era una ficción constante, dado que se vivía en una "existencia teatral", donde el arte igualaba a la vida porque en ambos casos la gente "representaba" algo en vez de serlo. Los miembros de la corte personificaban a mitos vivientes en los ballets, y luego continuaban comportándose en su vida diaria de acuerdo al molde de su papel, al modo en que su monarca lo hizo con su interpretación de Apolo.

Como ya se dijo anteriormente, este monarca fue uno de los más importantes

⁴ <http://www.danzavirtual.com/llegada-del-ballet-a-francia-siglo-xvi/>

aficionados al ballet. Razón por la cual Luis XIV, tomaba clases diariamente con el maestro **Beauchamps** y ante el público actuó por primera vez en el ballet de "Cassandre" en 1.651 con sólo 13 años de edad. Frecuentemente participaba de los ballets durante el primer período de su reinado, en donde tomaba el rol de las divinidades más majestuosas, ya que así pensaba él mismo que debía ser la personalidad de quien ocupara el trono: majestuoso. Algunos de sus papeles preferidos fueron Neptuno, Júpiter y Apolo, entre otros.

Su maestro de baile arreglaba las coreografías de sus ballets junto con **Pécourt**, y el italiano **Jean Baptiste Lulli** componía la música de espectáculos de "Ballet de Cour" y "Còmedie-Ballet". En varias ocasiones este último actuó como bailarín junto a su monarca, ya que Lulli o Lully, en francés era compositor y a la vez bailarín y violinista. Su cargo más importante fue el que ejerció desde 1.669 hasta 1.687, año en que murió en la actividad musical de la Ópera de París, donde se lo consideraba como todo un dictador.

El gusto refinado de Luis XIV atrajo a colaboradores y concededores del arte de la danza que querían demostrar su talento en el ballet francés. Tanto es así, que hasta el célebre **Molière** se preocupó de escribir una obra para la danza en colaboración con el antes nombrado compositor J. B. Lulli: "Le Bourgeois Gentilhomme" (El burgués gentilhomme).

Este período también se caracterizó por la aparición de la **moda** como industria, comenzando el auge de las artes decorativas que se vinculaban tanto a la decó francesa como a los espectáculos, poniendo a todas las artes a un mismo nivel.

2.1.2.2.1.5. LUIS XV:

Tras la muerte de Luis XIV, los bailes de Corte desaparecen y bajo Luis XV, quien reinó desde 1.715 a 1.774, la Ópera de París pasa a ser el centro del ballet a nivel mundial durante todo el siglo XVIII. La técnica clásica continúa evolucionando y se reemplaza la grandiosidad de los bailes por un artificio algo más refinado y elegante. Los

ejecutantes tienen sus danzas favoritas, algunas de las cuales fueron originadas en los bailes de corte más populares del período anterior:

- La bourrée
- El minué
- La courante
- La chacona
- La jiga, y otras.

El minué y la ópera ballet

Durante el reinado de Luis XV, el “minué” o "minuet" se desarrolla más aún que mientras ocupaba el trono el Rey Sol, hasta llegar a su máximo esplendor. Es el baile más popular, danzado tanto en los salones como en la función de ballet, utilizando recursos técnicos propios de este arte en expansión. Una nueva forma de espectáculo que incluye la danza fue la "Ópera Ballet", con similitudes con el antiguo "Ballet à entrée" por sus variaciones de escenas individuales con elementos del canto y danza. La novedad consistía en los recursos técnicos de los teatros con efectos escénicos que agregaban fantasía como flores que danzaban y objetos inanimados en movimiento. Una de las primeras obras de este tipo se realizó en 1.735 bajo el título de "Las indias galantes", con dirección de Rameau.

2.1.2.2.1.6. LUIS XVI:

Su reinado perduró sólo desde el año 1.774 al 1.789 y, aunque el período fue corto, tuvo muchos ballets novedosos que solían satisfacer la necesidad de diversiones de María Antonieta. Entre ellos estuvieron las obras para ballet creadas por el hermano menor de la familia Gardel, **Maximiliano Gardel**, y el célebre maestro **Noverre**. Luego sobrevendría la epopeya napoleónica en Francia, cuya consecuencia directa serían los cambios en los modos de pensamiento y vida que se venían ya gestando durante este último

período monárquico absolutista en que reinó Luis XVI.

2.1.2.2.2. LAS ACADEMIAS REALES:

La danza se torna oficial con el inicio de las academias de música y danza:

El Rey fundó “L’Académie Royal de Danse” en **1.661**, que consistía en una agrupación de maestros, y con ello transformó la danza en oficial, aunque no era un arte autónomo aún. Las producciones de la época eran una gran fusión de diferentes artes, y por ello resultaban suntuosas para los espectadores. Años más tarde la "Academia Real de Danza" se disolvió, aunque dejó su marca para los acontecimientos venideros. Asimismo continuó participando como bailarín de ballet hasta 1.669, cuando cumpliendo sus cincuenta años las preocupaciones de estado le consumían todo su tiempo, y abandonó la práctica de la danza. Fue en ese mismo año, que Luis XIV fundó “L’Académie Royal de Musique”, con el nombre de "**Ópera de París**" que más adelante en el tiempo agregó su Escuela Real de Baile, todavía existente en la actualidad. Su compañía de bailarines es la más antigua en su género. Logró sobrevivir en sus comienzos gracias a la intervención y reorganización del compositor Lully en su dirección musical.

Cabe aclarar que las Academias formaron parte del absolutismo con sus reglas y orden, promoviendo un status quo del poder y una creatividad conservadora. Se crearon como un modo de otorgarle jerarquía a la corte de Versailles, para envidia de otros reinos; y aunque comúnmente se suele destacar a esta época como una etapa de gran apogeo creativo, lo cierto es que el creador tenía tantas limitaciones por parte del poder que sólo podía ser un "súbdito repetidor". Luis XIV pretendía que ningún artista se sometiese a sí mismo sino a la voluntad del Rey, sólo para él creaba y de acuerdo a sus

gustos y condiciones.

2.1.2.2.3. LA INNOVACIÓN DEL ESCENARIO:

Es allí cuando, a través de la instrucción sobre la danza y la consecutiva evolución técnica de sus intérpretes, **se produce la caída del Ballet de Corte y pasa a transformarse en espectáculo público teatral**, con los siguientes aspectos:

- a. Se contrataron intérpretes mejor preparados para desarrollar las tareas más exigentes de los bailarines durante las funciones de ballet, dando lugar a una mayor profesionalización de la danza durante el período. Los hombres y mujeres ahora estaban entrenados en este arte tan peculiar.
- b. Se pasó a los escenarios teatrales en lugar del uso de los salones para los espectáculos, donde la danza podía ahora ser vista por otros que no participaban de los bailes, en contraposición con lo que ocurría anteriormente en los salones donde los que observaban también bailaban.
- c. La novedad del proscenio, que servía de "cuarta pared" separando a espectadores de artistas, sirvió para darle mayor jerarquía a estos últimos. Aunque en su creación ese límite no estaba tan claro, porque se trataba de rampas, por las cuales la gente podía acceder al escenario para bailar todos juntos al terminar cada ballet. También era común que ciertos privilegiados pudiesen sentarse sobre el piso del escenario durante el transcurso de la obra.
- d. Gracias a la perspectiva frontal y la importancia del centro del escenario, las coreografías se modificaron destacando el cuerpo de los bailarines y los movimientos del conjunto, a la vez que comenzó a utilizarse el "en dehors".

- e. Cambiaron los argumentos con que se trabajaba anteriormente, y comenzaron a utilizarse las historias y temas de las mitologías romana y griega.
- f. La grandiosidad de la vida en la Corte era también representada en los bailes, ya que estos eran muy coreografiados y por demás ostentosos. Para cada ballet trabajaba mucha cantidad de gente, además de los bailarines, que intervenían en el aspecto creativo de escenografías, ornamentos y vestuario.
- g. Mantuvieron la idea de ballet como baile que se ejecuta al compás musical, y en algunas ocasiones con acompañamiento del canto.
- h. Los bailarines y figurantes eran sólo hombres, y para la representación de los papeles femeninos se solicitaba la participación de los muchachos más jóvenes. A partir de **1.681**, Luis XIV **introduce en los espectáculos a mujeres verdaderas.**
- i. El Rey realizaba el tipo de diversiones llamado “masque” en sus bailes de corte, en donde todos los participantes del espectáculo cubrían sus rostros con máscaras y por ello el nombre de este género.
- j. Los trajes de los bailarines de los ballets del Rey Sol eran parecidos a los de los oficiales romanos pero modernizado bajo el punto de vista del siglo XVIII. Las bailarinas usaban largas polleras y ceñidos corpiños que impedían el libre movimiento y la buena respiración. Se comenzó a utilizar tacos para bailar, lo que modificó el eje corporal de los intérpretes.
- k. Como señalamos en uno de los puntos anteriores, el compositor Lulli hace participar por primera vez a mujeres profesionales en el ballet "Le Triumphe de l'Amour", realizado en la Corte Real con actuación de las damas más distinguidas en 1.681. Más adelante en la historia, "L'Académie de Musique" presentó en éste ballet a cuatro de

sus primeras bailarinas, destacándose Mademoiselle Lafontaine, quien se convirtió en la primera "première danseuse" del ballet clásico.

2.1.2.2.4. FIGURAS DESTACADAS DURANTE ESTE PERÍODO:

- **Beauchamps** fue el coreógrafo más talentoso de su época, desarrollando bailes “terre à terre” y en líneas horizontales, y ya dejando entrever cierta “técnica”. Fue quien había elaborado las cinco posiciones de los pies, que hasta la actualidad son utilizadas por todos los bailarines e hizo importantes avances en lo que respecta a las notaciones coreográficas. Él logró diferenciar por primera vez al "Ballet de Corte" de la "Danza teatral", siendo uno de los preferidos de Lully.
- Entre los bailarines de mayor trascendencia se encuentran **Pécourt** señalado como el ejecutante que logró la perfección, y **Ballon** como el más liviano a su nombre se debe la denominación posterior “ballon” que refiere a la liviandad en los saltos del artista.
- Se destacaron como bailarinas femeninas la “première danseuse” **Mlle. Subligny** y luego **Mlle. Prévost**.
- El coreógrafo **Raúl Feuillet** escribe en 1.701 las reglas y pasos de la danza clásica en su libro “Chorégraphie ou l’art de decire la Danse”, y queda en la historia del ballet como una obra de gran valor.⁵

⁵ <http://www.danzavirtual.com/apogeo-del-ballet-de-corte-frances-con-luis-xiv/>

2.1.2.2.5. PARÍS PONE EN MARCHA LAS REFORMAS DE NOVERRE:

2.1.2.2.5.1. LA DANZA DEL SIGLO XVIII FRANCÉS

Durante el **1.700** Francia fue gobernada por Luis XV y luego por Luis XVI. Con el primero, **La Ópera de París** logró transformarse en el ámbito más importante para la danza, no sólo de su país, sino del mundo entero. Dentro de los bailes preferidos por los artistas se encuentra el "minué", rescatado de los antiguos bailes de corte por los coreógrafos de este período. También surgen nuevas estructuras de espectáculo, como ser la de la " Ópera Ballet" y el "Ballet d'Action".

Este último fue una de las novedades introducidas por el maestro Noverre, quien propuso reformas en el vestuario y escenografía, así como los temas de representación y expresión en el ballet. Es la época de las "bailarinas estrella", donde las mujeres artistas de la danza clásica son idolatradas por su público, ganándose un lugar primordial en el espectáculo de baile.

2.1.2.2.5.2. FIGURAS FEMENINAS DE BALLET INTRODUCEN MODIFICACIONES EN LA TÉCNICA Y VESTUARIO:

Auge de las "prémiere danseuses":

Las bailarinas toman el primer lugar en los ballets y son idolatradas por el público que acude a las funciones teatrales. Como ejemplo de este hecho hay una famosa anécdota que retrata claramente lo que sucedía: “cuando **Guimard**, famosa bailarina de la época, se rompió un brazo, se rezó públicamente en la catedral de Notre Dame de París por su pronta curación”. En la primera mitad del siglo XVIII, las primeras bailarinas aportaron grandes cambios en la técnica y el vestuario de danza de ese período. Dos de ellas, **Camargo** y **La Sallé**, fueron alumnas de la maestra francesa **Francoise**

Prévost representaron posturas antagónicas en cuanto al arte y formas de pensamiento sobre la vida misma.

2.1.2.2.5.3. BAILARINAS MÁS DESTACADAS DE LA ÉPOCA:

María Camargo, nacida en 1.710, debutó en el año 1.726 siendo pronto idolatrada por todo París. Al transcurrir cuatro años desde esa fecha, introdujo en las presentaciones el “entrechat quatre”, el “pas de basque” y varios tipos de “jeté”. Dejó los zapatos de taco, utilizados hasta ese momento por las bailarinas y calzó unos sin ellos para lograr mayor libertad y comodidad al bailar. También acortó el largo del ruedo de su vestido por encima de sus tobillos, causando gran escándalo hasta que finalmente fueron aceptados. Fue pintada, bailando románticamente, por Lancret en diversos cuadros. Murió en 1.770.

Su rival, **María Sallé**, debió irse a Inglaterra para realizar sus reformas del ballet. Con un ballet titulado “Pygmalion” realizó funciones en el famoso **Covent Garden de Londres**, siendo dichas presentaciones las inaugurales en aquel teatro para los espectáculos de ballet clásico, que luego fueron recurrentes. Allí lució un vestido de muselina blanco en el que entraba envuelta como por una túnica griega. En lugar de los altos peinados con tocados utilizados en esa época, sus cabellos estaban desprolijos sobre su rostro, sin ornamentos de ningún tipo. Esto hacía resaltar su expresión dancística y su gracia aún más, hasta tal punto que el público acogió los cambios con un gran aplauso al terminar su actuación.

Sobresalieron también: **Luisa Lany**, aportando el “entrechat six” entre otros petit saltos, y **María Lyonnois**, habilidosa en sus piruetas y primera ejecutante de la gargouillade en 1.746. En la segunda mitad del siglo XVIII, **Magdalena Guimard** obtuvo la mayor precisión para la danza, como así también un gran carácter interpretativo a través de la mímica.

Otras bailarinas importantes fueron: las Mademoiselles Peslin, Allard, Miller y Théodore.

2.1.2.2.5.4. GRANDES BAILARINES Y MAESTROS DE ESTE PERÍODO:

Noverre (1.727- 1.810): Fue la figura más relevante para el ballet durante el reinado de Luis XV. Sin lograr reconocimiento en Francia, tuvo que viajar a distintas capitales de Europa durante sus inicios, en donde presentó sus propios ballets con gran éxito. Así se hizo de fama suficiente más allá de su país natal. Fue un gran reformador de la danza a partir de sus innovadoras ideas sobre arte que influyeron en todas las composiciones de la época, incluyendo las del ballet ruso, en cuyo desarrollo también contribuyó el maestro francés. Su interés por los cambios en la escena coreográfica puede notarse en uno de sus escritos: “Deshacerse de las horribles máscaras, quemar las ridículas pelucas, abolir los pesados miriñaques, sustituir la rutina por el buen gusto, indicar trajes más nobles, más pintorescos, pedir acción y expresión a la danza para demostrar la distancia enorme que separa la técnica mecánica del genio, que pone la danza junto a las artes imitativas”. Con esto último sostenía fuertemente la creencia de que el ballet no era sólo “divertissement”, sino un noble arte cuyo destino final es la expresión desarrollada en base a cierto tema. Junto al célebre coreógrafo Angiolini ha creado el “Ballet d’Action” o “ballet dramático” a raíz de aquella inquietud, razón por la cual fue llamado “el Shakespeare del baile”. Dicho tipo de ballet es un derivado de la pantomima, diferenciándose de ésta porque los gestos se realizan al compás de la música, respetando los ritmos y la melodía. Escribió su obra más importante en 1.760: “Lettres sur la Danse et les Ballets”, que expone las teorías y leyes de la danza clásica. Para él, **Mozart** compuso la pieza musical del ballet “Les petits riens”.

Dupré (1.697 - 1.774): Fue el maestro de Noverre y de otros bailarines destacados, como por ejemplo Gaetan (Cayetano) Vestris. Llamado "el gran Dupré" por la grandeza de sus movimientos.

Gaetan Vestris: Nacido en la ciudad de Florencia, Italia. Heredó el apodo de "dios de la danza" que había pertenecido a su maestro. Parte de una familia de bailarines, fue un maestro y coreógrafo importante de la Ópera de París en la segunda mitad del siglo XVIII. Reconocido por su arrogante estilo y postura para bailar. Se ocupó personalmente de la formación dancística de su hijo **Auguste**, pero éste se destacó mayormente en sus pirouettes y saltos en lugar de las poses estáticas. También fue un gran bailarín y, avanzada su edad, llegó a ser uno de los mejores maestros en Francia.

Dauberval (1.742 - 1.806): Creador de una de las obras que todavía hoy se realizan dentro del repertorio clásico del ballet, "La fille mal gardée, en el año 1.760. Fue, asimismo, un gran maestro de danza en Francia, en donde intentó plasmar sin éxito las ideas renovadoras de su maestro Noverre.

Los hermanos Gardel: El mayor de ellos, **Pedro**, fue quien por obra del azar abolió en escena la peluca y la máscara para danzar, al cubrir por una noche el rol de Apolo que interpretaba generalmente Vestris. El público acogió gustoso dicha novedad, razón por la cual se continuó con este modo de vestir en los ballets venideros. Junto con Vestris también, inventó el paso de rond de jambe.⁶

2.1.2.2.5.5. LA DECADENCIA CREATIVA DEL BALLEET FRANCÉS:

El arte del movimiento busca nuevos horizontes

Los días de la Revolución traen para los franceses propuestas de vestuario que lucirían los bailarines en el escenario. Como las **telas suaves y livianas**, además de las **mallas ajustadas** pero flexibles, que se adaptan a los movimientos de los intérpretes. Francia deja durante esta etapa un gran registro de los códigos y reglas del ballet, aunque su aspecto ligado a la creatividad se ve coartado por la situación social de aquellos años. Por ello los artistas y maestros más representativos de la danza clásica en la Ópera de París,

⁶ <http://www.danzavirtual.com/ballet-de-la-opera-de-paris-siglo-xviii/>

deciden viajar hacia otras tierras para darle un nuevo sentido y brillo a la danza. Durante el siglo XIX, los ballets franceses contaban con puestas escénicas llenas de ostentación y de lujo, y se realizaban muchas funciones de cada obra Las bailarinas más importantes del período fueron extranjeras, ya que la crisis en las Academias no producían buenos intérpretes en el país. Diferente es el caso en el plano de lo musical, ya que Francia produjo grandes obras de ballet en este siglo; donde sus figuras más destacadas son: **Perrot** y **Saint' León** -coreógrafos, y **Debussy** junto con **Delibes**.

2.1.2.2.5.6. MAESTROS DE DANZA EMIGRAN HACIA EL EXTRANJERO EUROPEO CON EL BALLE

La revolución francesa:

2.1.2.2.5.6.1. BALLE FRANCS DEL SIGLO XIX:

Pese a los acontecimientos revolucionarios, la danza en Francia se abstraigo de aquel ambiente, mostrándose no obstante con apariencias de lujo y magnificencia. Pero pese a esto no podía ocultar que entraba en la decadencia de su arte, sin creatividad aunque con un importante legado de reglas y leyes con respecto a este arte en particular. Demostración de esto es la gran producción de literatura didáctica que abordó el tema desde el siglo XVI hasta principios del siglo XIX en el país y el exterior.

2.1.2.2.5.6.2. BAILARINES Y MAESTROS SALEN DE FRANCIA:

Este adormecimiento creativo-espiritual francés decantó en el abandono de Francia por parte de maestros y coreógrafos oriundos para viajar a enseñar ballet en otros países de Europa donde la danza comenzaba a cobrar nueva vida. El más importante de ellos fue Rusia, quien más tarde se mostraría como potencial centro de la danza para el mundo entero.

Tanto es así que las bailarinas que lograron fama durante este siglo en Francia resultaron ser extranjeras, ya que el país no produjo figuras femeninas relevantes para el ballet. Esto tiene que ver con el intercambio de valores culturales que se daría entre Rusia y Francia. Se sucede, al mismo tiempo, la anulación del bailarín clásico masculino, utilizado sólo como sostén de las "estrellas femeninas", en principio venidas de Italia, como Cerrito, Taglioni, Grisi, Rosati y Ferraris; y luego de otros países como Austria, Dinamarca y Rusia. Estas últimas entraron de este modo a bailar en todos los grandes teatros europeos de aquel entonces.

2.1.2.2.5.6.3. LAS NOVEDADES EN EL VESTUARIO DE LA DANZA CLÁSICA:

Aquellas propuestas que tiempo atrás habían hecho María Salle y Noverre con respecto a los trajes utilizados en el escenario de ballet se vieron plasmadas al tiempo que se sucedía la Revolución Francesa. Los cambios en los modos de vestir de los artistas fueron una realidad, y reflejaron el pensamiento de la época muy claramente. Se volvió al modelo griego de túnicas hechas de una sola tela, generalmente muselina, pero con un detalle nuevo: marcaba e insinuaba las líneas y formas del cuerpo humano por ser livianos y transparentes. Para que la transparencia no fuese total se creó un elemento fundamental para los bailarines actuales, aunque en aquellas épocas cubrían más las piernas. Llevó el nombre de su diseñador: "Maillot", costurero de la Ópera de París. A pesar de los cambios producidos en el vestuario, las modificaciones no se llevaron a cabo en el plano de lo coreográfico o la técnica de la danza durante la revolución. Se destacó la obra "Psyché" por realizar más de novecientas representaciones en 1.790. Un dato relevante de la época fue el cierre de la "Academia Real de Música", que luego en la Restauración sería reformada.

La importante producción francesa en lo musical:

Por lo demás, solo resta rescatar la importancia que los compositores musicales franceses le dan al ballet, escribiendo obras nuevas o incluyéndolo en sus óperas

pese a la crisis de este arte en Francia. Sobre algunos de ellos, los mayores exponentes de esta situación, hablamos a continuación.

2.1.2.2.5.7. COMPOSITORES MUSICALES MÁS IMPORTANTES DE ESTA ÉPOCA:

Leo Delibes: Nació en 1.836 y murió en 1.891. Creó "Coppelia" y "Sylvia", quizás los mejores ballets franceses que dio el siglo XIX.

Julio Massenet: Realizó la música de óperas importantes como ser la reconocida "Manon", además de "Le Roi de Lahors", "Thais" y "Sapho", entre otras.

Liebmann Beer: Más conocido por su seudónimo, Meyerbeer, escribió las óperas "Robert le Diable", "Les Huguenots" y "L'Africaine". De la primera de ellas volveremos a hablar más adelante.

Claudio Debussy: Nacido en el año 1.862, cobró notoriedad con su debatida obra "L'après-midi d'un faune", obra impresionista tomada por Les Ballet Russes. Murió en 1.918.

Eduardo Lalo: (1.823 - 1.892) Su ballet-pantomima "Nanouna" lo llevó a la fama en su tiempo.

Ernesto Rever: Contemporáneo a los anteriores, quizás el menos reconocido actualmente ya que sus obras no tienen vigencia hoy en día. Dos de ellas son "Sigurd" y "Salamambo".

2.1.2.2.5.8. GRANDES MAESTROS DE BALLETO DEL SIGLO XIX:

Carlos Didelot (1.767- 1.837): Nació en Suecia (más precisamente en Estocolmo), desde donde viajó a París para estudiar con sus maestros **Vestris** y **Dauberval**. También tuvo ocasión de bailar para **Noverre** en Londres, para luego ser parte del ballet de la Ópera de París. Se destacó tiempo después como maestro de baile y coreógrafo en Francia, donde creó la obra que lo haría famoso en 1.796: "Flora y Zefir". Cinco años más adelante viajó a Rusia, lugar en el cual logró el cargo de profesor de baile en la Escuela Teatral de San Petersburgo, además de primera figura del ballet. Como bailarín se destacaba por su notable técnica, aunque fue criticada por la desfiguración sus facciones a raíz de una viruela en su infancia, que según los espectadores le restaban en estética. No obstante, su numerosa producción coreográfica fue excelente y de muy buen gusto. Contaba con alumnas predilectas tanto para él como para el público de ballet, que por esa época las tomaba por musas, entre las que destacaron Danilova, Istomina y Vera Zubina, cuyos pies fueron el fetiche del administrador de la Escuela Teatral, el conde Miloradovich. Intentó ser maestro en la Ópera de París, pero un celoso **Gardel** se lo impidió. En 1.829 renunció a su puesto en Rusia, y en 1.837 falleció en la ciudad de Kiev.

Julio José Perrot (1.800 - 1.860): De origen francés, desde niño participó de actividades acrobáticas en compañías teatrales que viajaban por todo el país. Atlético, ligero y de gran temperamento, la gente le adjudicó el adjetivo de "aéreo", a causa de su gran elevación. Estudió con Vestris, de la mano de quien llegaría a bailar en la Ópera de París en el año 1.830. Bailó junto con **Taglioni** la obra de **Didelot** "Flore et Zéphire". Al viajar a **Italia** diez años más tarde, se enamoró de **Carlota Grisi**, reconocida bailarina italiana. Ya casados, se presentó en 1.845 y 1.848 en Londres junto a ella. Al igual que el anterior coreógrafo no era un hombre bello, pero sí tenía gran virtuosismo. Como compositor coreográfico también poseía coincidencias con **Didelot**, aunque eran mucho más poéticas que las de éste. Los pasos de sus obras correspondían al tema que quería desarrollar, con gran contenido de mímica y plástica que aportaban a su dramaturgia.

En 1.848 se instaló en Rusia junto con su esposa, y fue allí donde creó la mayoría de sus ballets. Los primeros fueron "Esmeralda", que aún se representa en Rusia y "Cathérine", que le dieron reconocimiento tanto en Milán como en Londres y París, las ciudades cosmopolitas por excelencia. Permaneció en tierras rusas hasta su muerte, ejerciendo como maestro y bailarín junto a "La Grisi". Escribió la mayoría de sus ballets en asociación con el compositor musical **César Pugni**, con quien creó "Fausto", realizada en Rusia un centenar de veces con gran éxito. Sus coreografías fueron bailadas por las figuras del momento: Taglioni, Grisi, Cerrito, Elssler y Grahn.

Carlos V. A. de Saint-León: Nació en el año 1.815, y fue un buen bailarín y violinista. Escribió un tratado sobre las anotaciones coreográficas de la danza y creó innumerables ballets en París y Rusia. Contrajo matrimonio con la bailarina italiana **Fanny Cerrito**, para quien compuso su primer ballet. Entre sus coreografías más importantes se encuentran "Giselle" (1.841) y "Coppelia", sumando otros ballets fantásticos y con temática extraída del folcklore ruso. Trabajó muchos años dentro del Teatro Imperial Marinsky de San Petersburgo como Primer maestro de baile. Uno de los maestros a su cargo fue **Marius Petipa**, quien luego lo reemplazaría en su cargo en Rusia.

Luis Duport: parisino, nació en 1.781, y con pocos años de edad ingresó a la Ópera de París que dirigía **Vestris**, en quien despertó los celos puesto que era un gran bailarín. Tras el acecho de su rival, huyó de Francia en 1.808 y se refugió en Rusia invitado por **Didelot**. Allí, tras un breve aunque debatido amorío con su joven compañera **Danilova** de 13 años, volvió a huir de la mano de su esposa, aunque esta vez con mayor fortuna. La niña enamorada, alumna predilecta de Didelot, murió entonces de pena en 1.812.⁷

⁷ <http://www.danzavirtual.com/revolucion-francesa-y-danza-siglo-xix/>

2.1.2.3. RUSIA

2.1.2.3.1. SE CREAN ESCUELAS DE BALLET EN CIUDADES RUSAS:

Desde el 1.700 hasta mediados del 1.800, Rusia se fue transformando en el centro mundial del ballet.

Primero las artes se incluían tímidamente en la cultura rusa, copiando las fórmulas Occidentales. Aunque pasados algunos años, y por medio de la ayuda del Imperio, la danza logró tener identidad propia en Rusia. Las giras de compañías extranjeras, el asentamiento de grandes maestros italianos y franceses que comenzaron a trabajar en las Escuelas Imperiales de ballet de tres de sus ciudades más importantes y la búsqueda de un lenguaje "nacional" propiciaron un cambio beneficioso para la danza en Oriente.

La influencia europea y el buen gusto estético de los rusos favorecieron a la danza

2.1.2.3.2. LA DANZA DE ESCENARIO LLEGA HASTA LAS CIUDADES RUSAS:

Es desde el **S. XVIII**, que también en Rusia comienza a establecerse el arte coreográfico, gracias a las condiciones favorables en que se hallaba dicho país respecto a la valoración de la estética por parte de su monarquía militar y feudal. La **influencia de ballets de otros países** en la Rusia del siglo XVIII, se mantiene durante medio siglo más, y es durante estas primeras cinco décadas del **siglo XIX** que los intérpretes extranjeros visitan asiduamente dicho país. Nacido en el siglo XVI en las cortes italianas, para luego trasladarse a Francia a finales del mismo siglo, el ballet ya florecido en París se introdujo en Rusia dos siglos más tarde. Algunos factores causaron el advenimiento de este arte en un país tan singular:

- Las virtudes artísticas de su pueblo.

- La popularidad que tenía la danza entre los rusos, quienes deseaban ante todo alcanzar la belleza.
- El apoyo del gobierno con su Dirección General de Teatros Imperiales, que solventaba económicamente y protegía moralmente al ballet, además de dirigirlo en su totalidad.
- La perfecta organización de las **Escuelas Imperiales de baile** en Rusia, que eran tres: la de San Petersburgo, la de Moscú y otra que se situaba en la ciudad de Varsovia. Allí además de tener una enseñanza general y de danza, tenían un programa de 8 a 9 años de estudio compuesto por clases de música, dibujo, arte escénico, idiomas, además de otras materias vinculadas al arte de la danza. Todas ellas eran también supervisadas por el gobierno, y dirigidas bajo la mirada de renombrados maestros de baile y directores.

2.1.2.3.2.1. PERÍODO DEL MAESTRO LANDÉ:

El Emperador **Pedro el Grande** introdujo reformas que cambiaron a la vida de los rusos en su aspecto social, impulsando el arte de su nación para abandonar poco a poco la imitación de la danza de Europa Occidental. Tal es así que liberó a las mujeres aristocráticas para que pudieran participar de reuniones sociales con gente de otras clases sociales, lo cual anteriormente no les había estado permitido. Introdujo también danzas francesas como el minué, la courante y la pavana, pero muchas veces pedía que el ritmo se acelerara un poco para que la danza fuese más veloz. En 1.738 el maestro **Landé** fundó la primera de las Escuelas Imperiales de Baile, la de San Petersburgo. Sus primeros alumnos fueron de las clases sociales más bajas, y los bailarines no eran considerados más que simples instrumentos para la diversión y placer del monarca.

Recién en los principios del siglo XIX los artistas de la danza lograron ser considerados, Y esta situación se acrecentó al mismo tiempo que los campesinos se liberaban de la servidumbre de la mano del zar **Alejandro II**, quien gobernó años más

tarde (1.855 - 1.881). Pero volviendo al siglo XVIII, puede decirse que las trabas para que los rusos consideren que podían tener un arte propio eran muchas. La mayoría continuaba pensando que el género nacional era de muy mal gusto. Lo primero que pudo lograr autonomía fue la **literatura**, a partir del siglo XIX con Pushkin y Gogol. Luego hizo lo propio la **música** de Tschaikovsky, Glinka y Dargomijsky, y también la **pintura**. Para el ballet esto resultó más dificultoso que para el resto de las artes, ya que su técnica y terminología denotaban el origen extranjero del mismo, complicando la tendencia nacionalista.

A esto contribuyó la **emperatriz Isabel Petrovna**, sucesora al trono, con quien los asuntos teatrales llegaron a ser preocupación de la corte. Durante su reinado, **Landé** tuvo la iniciativa de presentarle una obra con danzas rusas en su Corte. Si bien fue aceptada con éxito por la refinada y culta Isabel, éste no duró demasiado, ya que luego "lo nacional" fue despreciado por aquellos en quienes se depositaba el control y destino del ballet ruso. Por tanto, la danza durante su período no logró salir del círculo de los salones cortesanos.

2.1.2.3.2.2. PERÍODO DEL MAESTRO CANZIANI:

Fue **Catalina la Grande** quien finalmente le imprimió un carácter nacional al teatro, sacándolo del palacio real y poniéndolo al servicio de la sociedad toda. Desde ese momento, las funciones de ópera y ballet comienzan a ser parte de la vida social de los habitantes de San Petersburgo, tanto que se vuelven indispensables. Durante su reinado, el segundo maestro de baile ruso **Canziani** dictó lecciones sobre la teoría de la danza por primera vez en la Escuela de Baile, al tiempo que preparó a muchísimas alumnas de origen ruso, que han logrado destacarse luego al reemplazar a las celebridades que venían a bailar a Rusia desde Occidente. Tras la muerte de la Emperatriz, asume el reinado su hijo **Pablo I**, y bajo su despotismo las artes volvieron a decaer.

2.1.2.3.2.3. PERÍODO DEL MAESTRO DIDELOT:

Al comenzar el nuevo siglo, comienza el período del nuevo zar: **Alejandro I**, que fue desde el 1.801 a 1.825. Junto a él las artes, y en particular el ballet, recobraron el terreno perdido años atrás y logró avanzar aún más. Desde la misma fecha de la asunción al trono del nuevo emperador, asumió como profesor en San Petersburgo el gran maestro **Didelot**, moldeando la Escuela Teatral de aquella ciudad según las enseñanzas recibidas de **Dauberval** en Francia y su propio criterio. Sus métodos e ideas fueron muy cuestionadas por su gran crueldad para con los niños que acudían a sus clases, y con todo su elenco de bailarines, tan dispuesto a someterse con tal de lograr una mejora en su posición social o tener éxito.

A pesar de su mal carácter, su trabajo a lo largo de los 37 años que pasó en Rusia resultó útil y eficaz, ya que el público comenzó a considerar a sus bailarines como a verdaderos artistas, gracias al aporte en la enseñanza de su gran técnica y talento coreográfico; tanto que sus alumnas rusas consiguieron superar hasta la mismísima **Taglioni** en cuanto a emoción dramática. Concretó, asimismo, cambios con respecto a la danza que llegarían a modificar los paradigmas antes establecidos. Ejemplo de esto son estos hechos significativos tanto para Rusia como para la época:

1. Él mismo quitó los trajes utilizados tradicionalmente hasta el siglo XVIII, e introdujo el "maillot color carne y las túnicas de gasa en escena.
2. Gracias a una casualidad, en medio de una de sus coreografías **Taglioni**, que hasta ese entonces bailaba en demi-pointe se elevó sobre la punta de sus pies, asombrando a los espectadores que la observaban atónitos, transformando al ballet en "arte alado", al decir del poeta ruso Pushkin. En adelante, los coreógrafos han modificado sus danzas que ahora

parecían tener posibilidad de simular a seres ultra terrenales y etéreos con el uso de las zapatillas de punta o pointes.

3. Otro hecho importante en Rusia es el que se produjo entre 1.803 y 1.804 cuando, por decreto del zar Alejandro I, el gobierno imprime los cuatro tomos de "Cartas sobre la danza" de **Noverre** (destacado coreógrafo y teórico de la danza de aquellos tiempos). Aquel libro fue algo así como el diccionario del lenguaje coreográfico de esa época.
4. Mientras tanto, el contacto con los bailarines y coreógrafos extranjeros que visitaban Rusia se mantuvo gracias a las **giras de ballets** de otros países. Algunas de las figuras que viajaron hasta allí fueron: **María Taglioni, Carlos Blasis, Lucile Grahn, Fanny Elssler, Julio José Perrot** y **Marius Petipa**. Este último coreógrafo fue quien comenzó durante el siglo XX la nueva etapa coreográfica rusa, creando el estilo del ballet clásico ruso al utilizar elementos de Francia e Italia, aunque con modificaciones que les dieron nueva forma al ponerlos en escena.⁸

2.1.2.3.3. NACE EN RUSIA EL PAS DE DEUX Y PAS DE QUATRE:

Ballet imperial ruso:

Desde mediados del siglo XIX hasta su final

Comienza esta etapa con el músico, coreógrafo y bailarín francés **Saint-León** como director de la Escuela Imperial de Baile, siempre apoyado por los emperadores. Su aporte fue significativo en cuanto a la introducción de nuevas formas estructurales de las obras de danza académica que perduran hasta el día de hoy, acompañando su particular gusto por los argumentos fantasiosos. Desde 1.850 asume en el mismo cargo **Marius Petipa**, quien se encarga de producir numerosas obras de su propiedad o compartidas con maestros de renombre como **Cecchetti**, o de un perfil más bajo como su asistente **Ivanoff**.

⁸ <http://www.danzavirtual.com/los-ballets-imperiales-en-rusia-sxviii-a-mediados-sxix/>

Proliferan en toda Rusia los nuevos espacios teatrales independientes del poder, en donde bailan importantes figuras de la danza europea.

**Bajo la dirección de saint-león y marius petipa, se vive un esplendor creativo
Comienza una etapa de gran creatividad para el ballet en este país:**

2.1.2.3.3.1. PERÍODO DEL MAESTRO SAINT-LEÓN:

Ya he relatado el desempeño que dicho coreógrafo, bailarín y violinista tuvo en toda Europa en el capítulo que trata la historia de la danza francesa del siglo XIX. Agregaré entonces a los datos antes mencionados, los relevantes con respecto a sus funciones en el Teatro Ruso. Allí no sólo dirigió la Escuela Imperial sino que fue el director de su orquesta, gracias a sus conocimientos sobre música, ya que era violinista y compositor. **Saint-León** era a la vez compositor, violinista y primer bailarín de sus obras, aunque también componía cada ballet en razón del talento artístico que poseía cada primera bailarina del teatro ruso. Su interesante figura posibilitó la intervención de variaciones de danza sin otros artilugios, llamadas "pas de deux" y "pas de quatre", que se realizaban sucesivamente a lo largo del espectáculo de ballet. Priorizó en sus composiciones el uso de una técnica depurada y la fantasía, como en el caso de la obra de su propiedad "Coppelia".

2.1.2.3.3.2. PERÍODO DEL MAESTRO PETIPA:

En el año 1.847 llegó para radicarse en la ciudad de San Petersburgo el célebre bailarín y maestro de danzas francés **Marius Petipa**. Su llegada se debió a que éste, intentando huir de la sombra de su hermano, también bailarín de Francia, pero con mayor éxito en su país natal, aceptó el puesto que su pariente rechazó por no poder abandonar su puesto en París. Así fue que el joven coreógrafo asumió como director de la Escuela Imperial, adquiriendo fama mundial como bailarín solista y caballero de la Corte a partir de ese año. La danza rusa estuvo bajo sus órdenes hasta los comienzos del nuevo siglo, con

Rusia gobernada por tres emperadores diferentes: **Nicolás I**, **Alejandro II** y **Alejandro III**, sucesivamente.

Siguiendo el camino tradicional demarcado por los anteriores directores del ballet en Rusia, realizó más de cien obras de danza con las que desarrolló sus creaciones de "divertissement" y danza activa. Entre sus colaboradores musicales estuvieron compositores de la talla de **Tschaikovsky**, **Balakireff** y **Rimsky-Korsakoff**. Las escenografías contaron con diseños de **Bakst**, **Seroff** y **Korovin**, entre otros. Cabe resaltar que durante su período el desarrollo del ballet contó con total apoyo de su Majestad, por lo que sus obras siempre estuvieron repletas de lujo y una magnificencia nunca antes vista en el teatro mundial.

No obstante esto, en medio de su trabajo hubo un período crítico en el cual sus obras se veían a los ojos de la Corte como estancadas en su aspecto creativo. El exceso de ballets al estilo antiguo, lo pantomímico y dramático de sus danzas no fueron del gusto del Emperador. Por ello, y tras esta situación, se sucede la asunción como director de los Teatros Imperiales de **Vsevolojsky**, un importante diplomático, gustoso del buen arte y la cultura. Esto benefició al propio **Petipa** en su cargo, ya que junto a él logró remontar la crisis del ballet, tanto que llegó hasta su apogeo. Se dejaron a un lado el antiguo modo de representación, y se volvió a los cuadros supra terrenales y etéreos, que agradaban a la Corte más que los representados anteriormente. A partir de allí el coreógrafo mejoró sobremanera la técnica de la danza clásica, y le imprimió un carácter mucho más alegre a sus creaciones.

Para ese entonces, comenzaron a surgir teatros más pequeños que traían artistas extranjeros a sus compañías de ballet de San Petersburgo, especialmente italianos. Tal es el caso de **Virginia Zucchi** y **Enrique Cecchetti**, que con sus intervenciones modificaron la orientación de la danza en Rusia. Así surgió la nueva y brillante etapa creativa de **Petipa**, con obras como "Raimonda" y "La bella durmiente del bosque". La gran producción de obras a partir de 1.890 del maestro dio como fruto gran cantidad de ballets: "Casse-

Noisette", "Las cuatro estaciones del año", "Barba azul", "Perla", "El espejo mágico" y "Lubochka". Esta última coreografía fue creada conjuntamente por la dupla **Petipa-Cecchetti**, del mismo modo que sucedió con "El lago de los cisnes", de la que participó también **Petipa** junto con su asistente **Ivanoff**, el cual aportó las grandes escenas de este ballet que aún hoy se ejecutan con gran magnífica elegancia.

Por último, señalaré la importante tarea del director de la Escuela Imperial de Baile como maestro de bailarines, que en breve ascenderían a la constelación de grandes estrellas del ballet: **Fokin, Gorsky, Karsavina, Legat y Chernichova**. Ellos cambiarían la concepción occidentalizada del ballet apoyados por el nuevo maestro de la Escuela Rusa, **Enrique Cecchetti**.⁹

2.2. CONCEPTO DE DANZA:

No podría realizar este estudio sin detenerme en el concepto de danza. Consideré que es un término complejo y, por tanto, difícil de definir, por lo que voy a incluir varias definiciones, ya que posiblemente así, logremos entender este fenómeno en toda su magnitud:

- “La **danza** es la ejecución de movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas”.
- “La danza es un movimiento rítmico del cuerpo, generalmente acompañado de música”.
- “Serie de movimientos del cuerpo, repetidos regularmente, al son de la voz o de instrumentos musicales”.

⁹ <http://www.danzavirtual.com/nuevas-obras-de-ballet-en-rusia-desde-la-segunda-mitad-del-siglo-xix/>

Se recogen aquí explicaciones de la visión externa que puede obtenerse al observar una danza, aunque no tienen en cuenta aspectos artísticos, expresivos y de comunicación. Veamos ahora una definición más integradora;

- La danza es el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración.

El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento (ritmo, espacio, tiempo, forma y energía) no es siempre parejo. En algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, etc. De acuerdo al carácter de ésta se acentuará el uso de uno u otro elemento.

Me parece importante reseñar, teniendo en cuenta la última definición, que danzar incluye un uso adecuado del tiempo y el espacio, que se supedita a un ritmo y al uso de la energía. Añadiré que este movimiento tan peculiar se convierte también en un medio de comunicación y expresión.

Según afirman Cervera Salinas y Rodríguez Muñoz (1999), “El acto y el arte de la danza no han de entenderse como meros procesos técnico-artísticos, como un simple virtuosismo corporal, sino que revelan categorías de lo perceptivo, lo sensitivo y lo intelectual”.

Ahora voy a describir de forma resumida el estilo de danza más relacionada con mi investigación, para que el lector pueda estar más familiarizado con el programa que se ha realizado.

2.2.1. ORIGEN DEL VOCABLO BALLET Y SU CONCEPTO

¿Cuál es el origen y significado de la palabra "BALLET"?

- Existen diversas palabras que podrían utilizarse para hablar sobre la danza académica, pero cada una de ellas tiene en sí misma un diferente significado.
- Además, cabe señalar que de acuerdo a cada época de desarrollo de la danza entenderemos el concepto de "ballet" de modo distinto, ya que hoy en día no comprendemos a esta forma de danza como lo hicieron quienes formaban parte de la corte de Versailles. Para los contemporáneos a Luis XIV, ir a ver un espectáculo de esta índole suponía que en él hubiesen elementos tanto de danza como de pantomima y recitados de poesía.

La evolución de la cultura artística a lo largo del tiempo lo ha transformado en un arte complejo y normatizado, con un código universal que actualmente comprende términos y movimientos tan específicos como comunes al mundo entero.

"BALLET": ¿Dónde nace su nombre?

La **terminología general** de nuestra cultura admite palabras como "danza", "baile", "moderno", "clásico" y "antiguo"; para nombrar el arte danzado, aunque cada uno de estos términos encierra una definición distinta en cada caso, y a veces ni siquiera se encuentra ligada dicha definición a lo que hoy llamamos ballet. Por ejemplo, los bailes griegos pertenecen a la época clásica y sin embargo, al hablar de danza clásica eximimos éste tipo de bailes porque hoy en día entendemos al ballet bajo otro significado, que lo distingue del de las danzas de la Grecia Antigua.

El concepto de "ballet" es tan elástico que si consultáramos a varias personas con cultura artística qué entienden por esta palabra, seguramente responderían que se trata del arte moderno del baile clásico o de carácter, representado en un espacio teatral; aunque esta

definición resulte deficiente. Para ampliar dicha comprensión, debemos remontarnos al origen del vocablo "ballet", que nació en **Francia**. Creado por el célebre maestro italiano Baltazarini Baldasarino di Belgiojoso, o como era llamado por los franceses: **Balthasar de Beaujoux**, quien lo utilizó por primera vez en el famoso "Ballet Comique de la Reyne" en 1.581. Aunque el nombre "ballet" fue idea de un italiano que ejercía como profesor de danza en Francia, el vocablo no es ni italiano ni francés, sino de procedencia latina. Deriva de la palabra "ballator" del latino "bailarín", que a su vez se origina en la forma griega de la palabra bailar. Esta nueva terminología fue rápidamente adoptada en Italia.

También Baltazarini se encargó de definir la naturaleza de éste arte en 1.582: "el Ballet, cosa nueva, es una mezcla geométrica de varias personas que bailan juntas acompañadas por varios instrumentos musicales". Pero quien probablemente dio la mejor definición de "ballet" en el siglo XVI fue el maestro italiano Bastiano di Rossi quien proclamara en la ciudad de Florencia en 1.585 que: "se entiende por Ballet una acción pantomímica con música y danza".

A pesar de que el ballet haya sido bautizado con tal nombre en 1.581, no debe confundirse esta fecha con la aparición de la danza como arte especial. La danza como tal existió desde tiempos anteriores a aquella época, y en otros países antes que en Francia e Italia, aunque con formas muy diferentes a las europeas.¹⁰

2.3. BASES ANATÓMICAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA DANZA:

2.3.1. FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO:

El primer aspecto importante que un bailarín debe conocer es la composición básica del instrumento que maneja, su cuerpo. Y dentro de los muchos componentes destacamos:

¹⁰ <http://www.danzavirtual.com/definicion-del-termino-ballet/>

- A) **LOS HUESOS:** Son los anclajes de los músculos y las columnas de apoyo del peso del cuerpo. En la mayoría de los huesos ocurre que sobre una matriz cartilaginosa se va formando hueso, es lo que se llama osificación. Cuando se osifica totalmente un hueso, cesa el crecimiento.
- B) **LAS ARTICULACIONES:** Son la unión de dos o más huesos para permitir y controlar el movimiento.

Fisiología articular: Los extremos óseos de los huesos que articulan están recubiertos por el cartílago articular. Este cartílago no se nutre directamente de la sangre, sino que lo hace del líquido sinovial, embebiéndolo como una esponja. Por ello cuando movemos la articulación favorecemos que el cartílago se nutra de líquido sinovial, aumente así su espesor y con ello la protección del hueso.

La cápsula sinovial que envuelve los extremos óseos, posee numerosas terminaciones nerviosas para captar los estiramientos y presiones que ocurren en la zona, transmitiéndolos al Sistema Nervioso Central.

Si se produce un estiramiento brusco y excesivo, la membrana sinovial reacciona segregando más líquido sinovial, que se reabsorbe muy lentamente, por lo que se hincha la articulación.

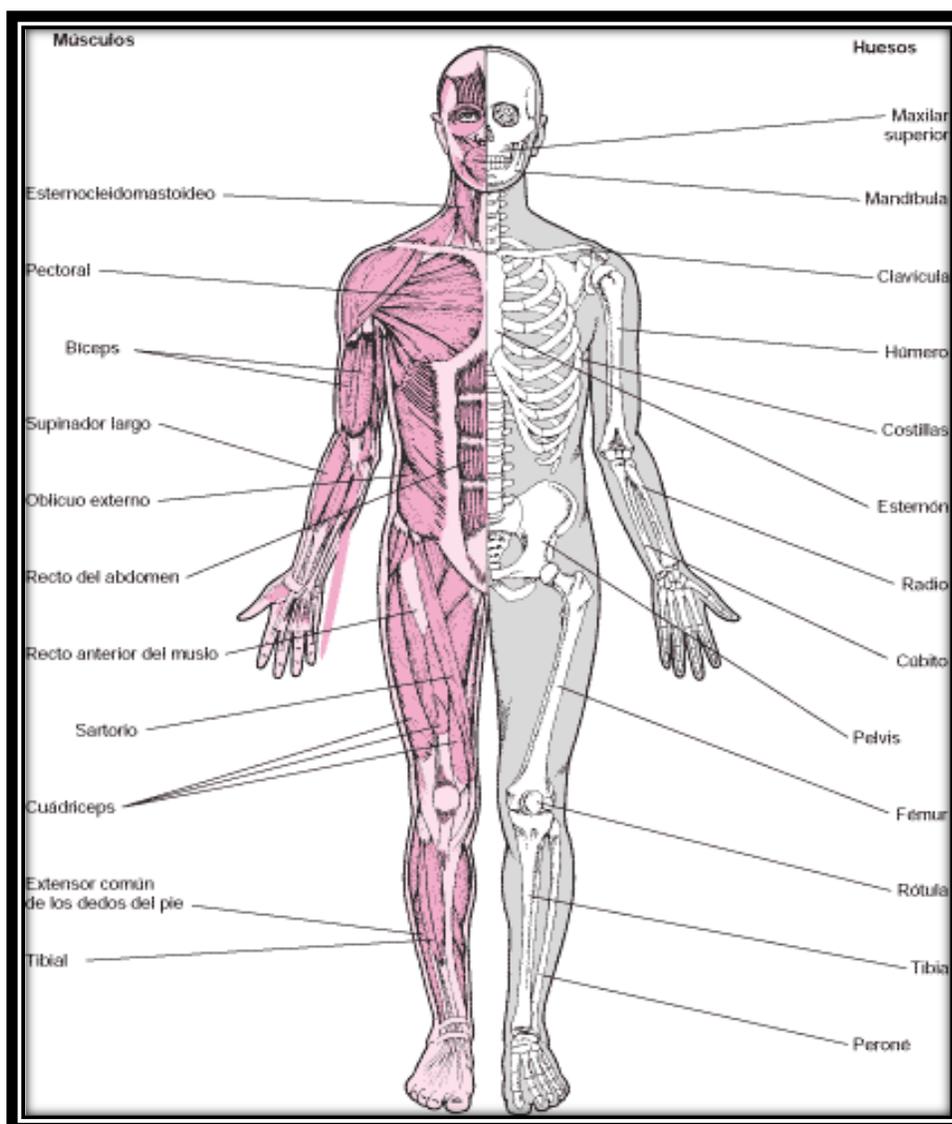
Los ligamentos son tejido conjuntivo fibroso resistente a la tracción, por eso se sitúan uniendo los dos extremos óseos, reforzando la cápsula articular. Este refuerzo se hace para sujetar los huesos, pero también para limitar ciertos movimientos. Por eso los ligamentos no se pueden contraer, y tampoco estirar demasiado pues entonces no cumplirían su función. Durante el crecimiento, desde los 6 años a los 12, aproximadamente, se puede conseguir su mayor flexibilización.

- C) **LOS MÚSCULOS:** Son nuestro tejido capaz de contraerse y por lo tanto de acercar o alejar dos huesos articulados, lo que produce el movimiento.

Fisiología de la contracción: los mensajes del cerebro llegan al músculo y allí provocan unos cambios eléctricos y químicos que producen el acercamiento de las estriaciones musculares. El resultado es que el origen y la inserción son traccionadas para aproximarse.

Los movimientos son una secuencia de estimulaciones nerviosas sobre grupos de músculos y de fibras musculares. La perfecta sincronización entre todas ellas da lugar a un movimiento fluido y con la apariencia de ligero y fácil.

- D) **LOS TENDONES:** Son como cables de fibras muy resistentes, que prolongan al músculo hasta su inserción en el hueso. Hay que tener en cuenta que la estructura flexible es el músculo; el tendón es la parte firme que “tira”, que arrastra el hueso.



Músculos y Huesos del cuerpo humano

2.3.1.1. ANATOMÍA HUMANA:

Para entender los fundamentos físicos del movimiento, y en concreto de la danza, tendríamos que conocer toda la anatomía del sistema locomotor. Sin embargo se escapa a mis pretensiones incluir una extensa descripción al respecto. Mi intención es enumerar

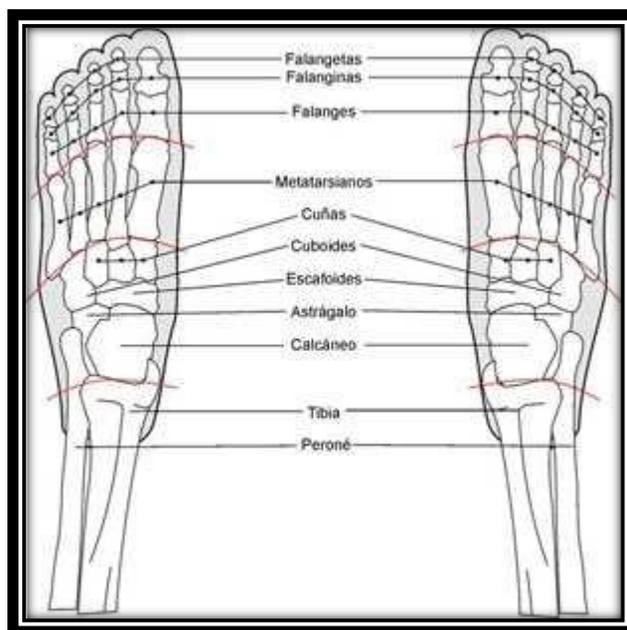
aquellos elementos que me parecen más importantes para un análisis del movimiento de la danza clásica.

2.3.1.1.1. LAS PIERNAS:

En este apartado haré un recorrido por los componentes anatómicos más interesantes desde el punto de vista del ballet. Primero lo haremos de las **piernas**, básicas para la danza:

Los **huesos** que las sustentan son:

- La **pelvis**, como suelo del tronco y zona y centro del equilibrio.
- Huesos del miembro inferior: coxal, fémur, rótula, tibia, peroné y huesos del pie.
- Huesos del pie: astrágalo, calcáneo, escafoides, cuboides, cuñas, metatarsianos, falanges.



Huesos del pie

Las **articulaciones** de las piernas son:

1. **LA CADERA**: es la unión de la cabeza del fémur con el hueso coxal. Su estabilidad y la fuerza de su musculatura son necesarias para mantenerse en pie y para caminar. La cadera tiene diferentes posibilidades de movimiento:

- Flexión: el fémur y la pelvis se aproximan por delante.
- Extensión: el fémur y la pelvis se aproximan por detrás.
- Separación: el fémur se mueve al lado.
- Aproximación: el fémur se mueve hacia la línea media.
- Rotación externa: giro de la cadera hacia fuera (en dehors).
- Rotación interna; giro de la cadera hacia dentro.
- Circunducción: combinación de varios movimientos (en círculo).

2. **LA RODILLA**: la forman el extremo distal del fémur, el extremo proximal de la tibia y la rótula. Su estabilidad, débil desde el punto de vista óseo, está asegurada principalmente por los sistemas ligamentoso y muscular. La rodilla permite los siguientes movimientos:

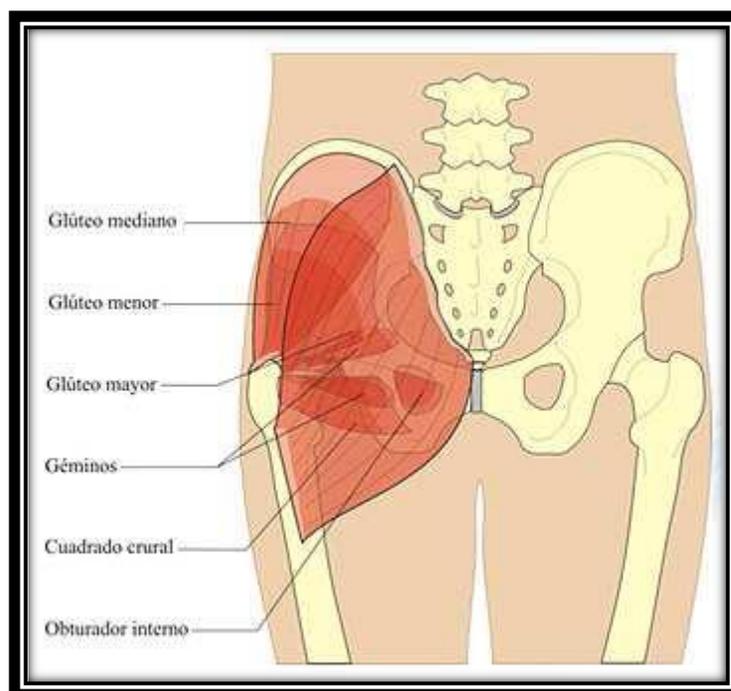
- Flexión: doblar la rodilla.
- Extensión: la contracción de los músculos cuádriceps tira de la rótula, ésta del tendón rotuliano que va a la tibia y como consecuencia se alinean el muslo y la pierna.
- Rotaciones: su mayor rotación se produce con la rodilla flexionada.

3. **EL TOBILLO**: lo forman las superficies distales de la tibia por dentro y el peroné por fuera y el astrágalo, debajo de ellos. Sus posibles movimientos son:

- Flexión: cuando aproximamos el dorso del pie a la tibia.
- Extensión: cuando desciende el pie o se alejan dorso del pie y tibia.

Entre la **musculatura** más destacada mencionaré:

- Musculatura de la cadera: glúteo mayor, glúteo mediano, glúteo menor, tensor de la fascia lata.
- Músculos del “dehors”: es el grupo de los rotadores externos profundos; están debajo del glúteo mayor y son el músculo piramidal, los géminos, obturadores y el cuadrado crural.
- Sartorio: músculo fino, largo y plano que cruza el muslo de arriba abajo.
- Psoas iliaco: se encuentra en la profundidad del abdomen, y ejerce su acción sobre las piernas. Son en realidad dos músculos que se unen antes de su inserción en el fémur.
- Músculos del muslo: cuádriceps (extensores de la rodilla), pectíneo, aductores (aproximadores), recto interno, isquiosurales (conocidos por isquiotibiales).
- Músculos de la pierna: gemelos, sóleo, poplíteo, tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, flexor común de los dedos, tibia anterior, extensor común de los dedos, extensor del dedo gordo, peronéo lateral largo y corto.
- Músculos del pie: flexor corto de los dedos, lumbricales, interóseos, pedio, accesorio del flexor largo, fascia plantar superficial.



Musculatura de la cadera y del deors

2.3.1.1.2. EL TRONCO:

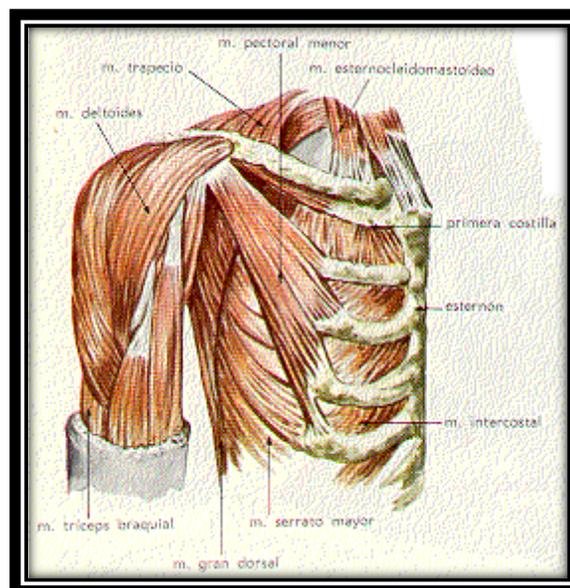
Muchas veces se cae en el error de pensar que se baila con las piernas, pues son las que “nos llevan” y las que suelen realizar más variedad de movimientos. Sin embargo se baila con todo el cuerpo, y en concreto el tronco, y con él la espalda, son básicos para el control postural necesario en todo baile, y también por los movimientos que con el tronco se realizan.

A nivel óseo, el tronco está compuesto por la **caja torácica**, formada por las costillas y el esternón; y por la **columna vertebral**, que a su vez se compone por diferentes tipos de vértebras, según la zona, y por discos intervertebrales. Las articulaciones de la columna van a permitirle una movilidad a la espalda que para muchos estilos de baile, especialmente. Puede efectuar movimiento curvo, comparable a los de una serpiente, debido a sus 26 niveles de articulación, además de las consideradas propiamente articulaciones: la articulación lumbosacra y la sacroiliaca.

Los movimientos que permite la columna son la flexión, la extensión, la inclinación lateral y las rotaciones. Además el tronco es capaz de alinear los segmentos vertebrales y de estabilizarlos, tanto en posición estática, como sobretodo, al sostener peso.

En cuanto a la **musculatura** del tronco tendríamos:

- Los músculos dorsales: erector espinal, formado por el epiespinoso, el transverso-espinoso, el dorsal largo y el iliocostal.
- Los músculos del tórax: serratos menores posteriores, intercostales externos e internos.
- Los músculos del abdomen: transverso del abdomen, oblicuo menor, oblicuo mayor, recto anterior del abdomen, cuadrado lumbar y el diafragma.



Musculatura del tronco

2.3.1.1.3. LOS BRAZOS:

Por supuesto los brazos, aunque tienen menos posibilidades de movimiento de forma aislada, son un acompañamiento necesario para que cada paso de baile esté equilibrado; además son una fuente de impulso para giros, desplazamientos y saltos, incluso manteniéndose fijos en una posición. Por ello no podemos dejar de conocer su composición.

Los **huesos** que los componen son:

- La clavícula, que da estabilidad al articularse entre la escápula y el esternón.
- El húmero, que es el hueso largo del brazo.
- El cubito y el radio, que además de con el húmero, se articulan entre sí para permitir el giro del antebrazo.
- La mano contiene dos filas de huesecillos con base convexa, una fila de cinco metacarpianos alargados y los dedos (formados por las falanges).

La **articulación** más importante de los miembros superiores es el **hombro**, que es la articulación más móvil del cuerpo. El **codo** permite al miembro superior que se pueda doblar o estirarse, multiplicando las posibilidades de orientación de la mano en el espacio. También es el centro de los movimientos que permiten al antebrazo girar sobre su eje, movimientos que aumentan aún más las posibilidades de la mano.

Los **músculos** que más implicados se ven en los movimientos de la danza son los músculos de hombro: trapecio, dorsal ancho, pectoral mayor, pectoral menor y el serrato

anterior (muy importante en la danza pues permite fijar el hombro para mover mejor los brazos y mejorar la respiración).¹¹

2.3.2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA CLÁSICA:

Elementos internos fundamentales para bailar

Nociones básicas para el principiante

Ordenarse en relación al **centro físico** del cuerpo es lo primero que debe aprender a hacer quien comienza sus estudios de danza, para lograr la unidad corporal desde la que comienza cualquier movimiento, logrando relacionar cuerpo y espacio.

La relación interior entre las diferentes partes del cuerpo de los cuales podemos ser conscientes, es lo que se llama **equilibrio**. Para ello es necesario contar con facultades disociativas, o trabajar a fin de desarrollarlas; ya que se debe poder controlar el centro, mantener el equilibrio y bailar fluidamente a la vez. Constatar mediante la propiocepción el estado armónico del cuerpo, será de gran ayuda para entender en qué momento y por qué funciona el equilibrio.

Para facilitar la tarea existe la llamada **alineación postural**, que no es más que la posición que resulta más cómoda y eficaz para realizar los pasos de la danza. La buena postura tanto de pie como sentados requiere de músculos tónicos y fuertes, a la vez que elongados, necesitando que para ello se realice un trabajo corporal con sentido global.

¹¹<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=2D51A4C183C7D3E1D4A61F69F3C15B0D.tdx2?sequence=1> pág. (200-209)

2.3.2.1. NOCIONES BÁSICAS SOBRE EL CORRECTO MANEJO DEL CUERPO EN LA CLASE DE DANZA

A) EL CENTRO:

Este elemento es el más importante para la danza. Consiste en la capacidad para moverse, mantenerse y organizarse en torno al centro físico del propio cuerpo, dándole un sentido de unidad. El **centro físico** es el punto central desde el cual se inicia cualquier movimiento, como si se tratase de líneas radiantes trazadas desde ese punto. Esto da una base de relación con respecto al resto del cuerpo y el espacio en general.



Tanto para las técnicas de danza clásica, danza jazz y danza moderna podemos ubicar este punto, en la mayoría de las personas, a 1 o 2 pulgadas debajo del ombligo, en medio de la pelvis. Y situándolo en el mismo punto central en la espalda, ocuparía la parte baja de la misma. Desde allí comienza el movimiento muscular que permite la movilidad de las extremidades en brazos y piernas. Entendiendo el sentido del movimiento desde el centro hacia fuera, se posee una gran consciencia física, y será más sencillo controlar el cuerpo para bailar con soltura.

B) EL EQUILIBRIO:

Es el arte de alcanzar una relación interior entre todos los puntos del cuerpo de los cuales podemos ser conscientes. La **tensión** que genera el apoyo mutuo entre éstas partes es lo que da una nueva unidad al conjunto. Hay que disociar la atención para concentrarnos en el equilibrio interior y en la danza, al mismo tiempo. Para ello son de ayuda las imágenes para emular sensaciones conocidas, como por ejemplo: apoyarse sobre el agua con los brazos. También sirve hacerse ciertas preguntas como ejercicio:

- ¿Dónde hay más presión y peso?
- ¿Cuáles son los contrapesos?
- ¿Cómo repercuten en el resto del cuerpo?
- ¿Cada parte está a una distancia adecuada para sentir el equilibrio?

"Una postura que tenga equilibrio interno no necesariamente será atractiva o simétrica, pero sí, armónica y consciente"

Otro aspecto relacionado al **equilibrio** en la danza es el de mantener el mismo sobre una o ambas piernas. Habiendo logrado ya el equilibrio interno y aportando las energías opuestas necesarias para “aguantar” la posición, este aspecto podrá ser dominado. Generalmente no prevalece la compensación simétrica de las extremidades para conseguirlo, por lo tanto se deberá trabajar y comprender el equilibrio como un estado activo y constante, aun estando parado y no en movimiento, para no caer.



C) LA POSTURA:

Llamada también “**alineación postural**”, es la clave del equilibrio y el centrado, y en consecuencia del movimiento. Una mala postura da sensación de malestar, ya que el peso no está en el lugar correcto para bailar fluidamente. Probando posturas inadecuadas se notará lo incómodo y limitante que resulta al moverse. Para conseguir una buena postura hay que alterar la percepción de nuestro cuerpo, ya que normalmente se dan diferencias entre lo que percibimos y lo que se ve en realidad.¹²



Correcta colocación de la espalda en su zona dorsal

¹² <http://www.danzavirtual.com/centro-equilibrio-y-postura/>

2.3.2.2. EL ARTE DE CONTROLAR EL AIRE Y BAILAR A RITMO:

Gesto Ritmo y Respiración

Todos estos aspectos son elementales no sólo para la danza, sino que se presentan como elementos primarios en la vida del Hombre.

Aún sin hablar, los hombres primitivos se comprendían entre sí y lograban un modo de expresión que era común a todos. Así, el **gesto** se vuelve primordial a la hora de hacer comprender una historia como intérprete. Lo mismo ocurre con el **ritmo**, nacido del propio impulso y de la vinculación con los sonidos. En el ballet, el trabajo conjunto de lo kinético sumado al aspecto musical, dan por resultado un cuerpo rítmico. También facilita lo concerniente a lo expresivo, ya que la música contiene en sí misma sentimientos que pueden ser comunes al mundo entero. Para todo ello, y también para lograr sobrellevar el exigente ejercicio de la danza como entrenamiento diario, debe atenderse a cuidar y aprender el mejor modo de **respirar**.

2.3.2.3. LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE NO VERBAL PARA SER UN BUEN INTÉRPRETE DE DANZA:

A) EL GESTO:

El hombre descubrió en su pasado que sobreviviría mejor dentro de un grupo social que solo, y para éste fin confió su defensa a un cerebro conceptual y a la capacidad de comunicar ideas complejas a los demás. **La comunicación no sólo es verbal** sino que cuenta con aspectos tan o más importantes que el antes nombrado como ser lo visual, lo táctil y lo gestual. Desde entonces, usamos **el cuerpo como instrumento expresivo** para mostrar lo que pensamos y sentimos mediante pautas de movimiento. Con gestos sutiles y actitudes demostramos y nos manifestamos, aunque no hablemos la misma lengua.

Adoptamos un lenguaje gestual común a todo el mundo. Ejemplo de esto es el hecho de que las compañías de danza actúan en muchos países en donde el público no entiende el idioma del país de origen de sus integrantes, y sin embargo todos podemos entender gran parte de las obras. Claro que siempre está presente el aspecto connotativo dentro de la comunicación, y en la danza a veces lo connotado supera a lo denotado, por lo que la comprensión es menos sencilla cuando faltan gestos o cuando en el lugar donde se realiza una obra el mismo gesto significa algo distinto por las diferencias culturales. Como en casos donde la danza se une a lo formalmente religioso (por ejemplo la danza japonesa) o donde se conjuga la mímica y la religión (en el caso de las danzas hindúes). Los occidentales comprendemos mejor cuando los gestos se relacionan con movimientos cotidianos y comunes, como ser: una mano sobre la cara que indica preocupación o pesar.

Debemos aprender a reconocer lo que el cuerpo “dice”, ya que de éstos movimientos nos serviremos para crear o interpretar secuencias que hablen de la experiencia humana, sabiendo cuándo la imagen que mostramos es denotada y cuándo hablamos para cierto público en particular que sabrá comprender el código. Nuestro cuerpo habla en su totalidad, incluso cuando no lo hacemos adrede, por lo tanto debemos tener plena conciencia de esta facultad gestual como intérpretes o coreógrafos.

B) EL RITMO:

Tener un buen sentido del ritmo es esencial para bailar, y esta facultad puede aprenderse si no se la posee naturalmente. La exposición y las respuestas a estímulos ante la música durante la infancia siempre son de gran ayuda. De no haber tenido ésta posibilidad, puede educarse el oído prestando atención y aprendiendo a escuchar el compás “obvio” (usualmente marcado por instrumentos de percusión, como es la batería), luego los golpes fuertes y suaves (llamados acentos), y más tarde intentando seguirlos con palmas y luego con movimientos. Se pueden variar estos últimos de acuerdo al uso de los distintos “**acentos musicales**” en la percusión, para empezar.

El movimiento debe anticiparse al golpe, como si éste fuese dado por nuestro propio cuerpo, para que coincida con el compás y no sea el golpe el que nos lleve a realizarlo como respuesta, salvo que esta sea la pauta del coreógrafo o de la composición. El ritmo y el compás forman el “hilo” que permitirá más adelante memorizar la estructura de las secuencias coreográficas.

C) LA RESPIRACIÓN:

En la danza, además de la función física, la **respiración** es utilizada como instrumento expresivo, dándole el sentido y la calidad específica al movimiento. En un sentido más abstracto, bailar “con respiración” denota que una frase coreográfica tiene una extensión en el tiempo que es controlada, junto con un principio y final claros, quitándole lo rígido y mecánico al movimiento. Esto aporta una sensación de calma y fluidez al observar a los bailarines moverse en el escenario. A esto último se le llama también “darle aire al movimiento” o los pasos. Con respecto a la respiración y su aspecto fisiológico, dado que respirar es una **función hegemónica** de nuestro cuerpo, y más aún al bailar necesitaremos que esta función se ejecute correctamente para el buen desempeño del bailarín. Esto sucede ya que el desgaste de energía es mayor al danzar, y la respiración se ve alterada por la agitación que supone dicha actividad. Por eso al realizar un ejercicio o coreografía de danza debemos afrontar dos dificultades primordiales:

- La primera es saber ejercer **el control de la respiración** sin interferir en ella. Para ello se tratará de repartir la concentración entre moverse y respirar, aprendiendo a coordinar y controlarla mediante ejercicios de inspiración - expiración, modificando ritmos y aumentando o disminuyendo inspiraciones y expiraciones, o variar la relación entre ambos. Por ejemplo, con el siguiente ejercicio: inspiro cada dos pasos, expiro cada cuatro.
- La segunda dificultad consiste en **utilizar la caja torácica sin modificar la correcta postura al bailar**. Debemos aprender a respirar más

profundamente ensanchando las costillas por detrás (a la altura de los riñones) y toda la espalda, elevando también la parte alta del pecho sin involucrar la parte delantera de las costillas. Esta respiración es la utilizada en algunas técnicas de canto, y es llamada “respiración costo-diafragmal”. Nos permitirá conservar la postura elevada del torso, y sostener nuestro centro fuerte y firme.

Se dice que un movimiento es "respirado" o "tiene aire" cuando se ejecuta con liviandad y dinámica.¹³

2.3.3. LAS 5 POSICIONES ACADÉMICAS DE DANZA CLÁSICA:

Las posiciones de pies básicas

La colocación en dehors de la musculatura de las piernas es clave en la práctica de la técnica de la danza. Por ello, los pies de los bailarines deben mantenerse "abiertos", respetando las 5 posiciones elementales de las diferentes escuelas de ballet.

Creadas por Beauchamps en el siglo XVII, recibieron una denominación francesa

En la técnica de ballet existen diferentes **posiciones de pies** que se utilizan en todos los pasos de danza ya sea para comenzarlos, en medio de un traslado o para finalizar el movimiento. Todos los bailarines, incluso los profesionales, realizan su ejercitación teniendo en cuenta estas posiciones básicas de los pies, ya que es realmente importante aprender a ejecutarlas teniendo en cuenta la correcta colocación postural y el debido trabajo muscular. De la firmeza y seguridad al hacer estas posiciones depende como podrás desenvolverte al intentar pasos de dificultad. Es importante afianzar cada conocimiento intentando no dejar pasar los errores o vicios posturales de las primeras

¹³ <http://www.danzavirtual.com/gesto-ritmo-y-respiracion/>

clases, porque al avanzar en el nivel de la práctica de danza la mayor velocidad de las variaciones y ejercicios no te permitirán corregir las indicaciones iniciales.

El maestro de baile del Rey Luis XIV y director de la "Academia Real de Danza" fue **Pierre Beauchamps (1.630 – 1.695)**, de origen francés, quien creó y estableció las **cinco posiciones básicas del ballet**. Es por esta razón que estas se escriben en idioma francés originalmente, aunque luego hayan sido traducidas a otros idiomas. Todas estas posiciones de la danza clásica fueron escritas en el año **1.725** por vez primera en "Le Maître à Danser", libro escrito por **Rameau**. Allí se mencionaban colocaciones de los pies separadas en dos tipos diferentes:

- **Posiciones Fermée**: (Cerradas). Son aquellas en que ambos pies se mantienen en contacto entre sí. Se trata de la primera (1°), tercera (3°) y quinta (5°) colocación.
- **Posiciones Ouverte**: (Abiertas). Referido a todas las colocaciones de pies donde éstos se encuentran separados el uno del otro, como ocurre en las posiciones segunda y cuarta (2° y 4°).

Indicado esta división pasaré a explicar el modo de realizar cada una de estas colocaciones de base. Al igual que ocurre en una clase de danza clásica de nivel principiante, las enseñaré y describiré en su versión de frente ode face, porque es de esta manera que el alumno aprende las posiciones de ballet. Primero el maestro hace que se estudien de frente a la barra, luego de coté (de costado) en relación a la barra, para terminar por ensayar las cinco posiciones de pies en la ejercitación en el centro del salón de la clase de danza. En las positions des pieds hay una característica común, que reside en el hecho de que todas ellas mantienen la rotación externa desde las caderas, para llegar al en dehors, teniendo en cuenta siempre que el grado de apertura de los pies será el mismo que logre la cadera y en la dirección que estén dispuestas las rodillas para no sobre exigir esa articulación. También salvo indicación contraria las posiciones básicas de piernas son realizadas con el peso del cuerpo equilibrado entre

ambas piernas y con las dos plantas de los pies en su apoyo à terre (en el suelo). Vale aclarar, sin embargo que las posiciones básicas pueden realizarse en sus variantes en relevé ejecutado sobre las demi-pointes o sobre las zapatillas de punta sur les pointes.

Académicamente, a cada posición de piernas le corresponde una posición de brazos, aunque las combinaciones de pies y brazos son muchas, y dependen del gusto del coreógrafo o maestro al crear los pasos que el bailarín deberá hacer.

De acuerdo a cada escuela de danza académica se estipulan algunas diferencias de disposición de las piernas en varias posiciones, ya que cada método toma en cuenta maneras distintas de realizarlas. Estas indicaciones serán detalladas a continuación al momento de ejemplificar cada una de les bonnes positions, ya sea por medio del texto o con imágenes.

Las 5 posiciones básicas de la técnica de danza clásica de face, que siguen tanto la **Escuela Francesa** como la **Escuela Rusa** de **A. Vaganova** son las siguientes:

2.3.3.1. PREMIÈRE POSITION (PRIMERA POSICIÓN):

Las piernas se mantienen juntas desde la cara interna de éstas, uniendo los talones por su cara posterior y rotando la cadera hacia afuera para que los pies también puedan adquirir una colocación en dehors, logrando elevar los arcos internos de estos. Una 1º posición ideal debería mostrar que los pies forman una línea recta, aunque esto depende de cada tipo físico y de las características de la cadera y fémur de cada bailarín, ya que de acuerdo a cada tipo de formación ósea se facilitará o no la capacidad de rotar externamente.



1° posición de pies

2.3.3.2. DEUXIÈME POSITION (SEGUNDA POSICIÓN):

Esta vez los talones también se oponen, pero se separan lateralmente uno del otro a por lo menos un pie de distancia. Los pies se disponen del mismo modo que en la posición anterior. Cuidar en esta 2° posición de mantener el peso y el eje bien centrado, porque de lo contrario los arcos internos de los pies se vencen hacia adelante, despegando del suelo la cuarta y quinta falange.



2° posición de pies

2.3.3.3. TROISIÈME POSITION (TERCERA POSICIÓN):

Las piernas se colocan una delante de la otra rotando la musculatura desde los músculos aductores y el sartorio, colocando el talón de la pierna anterior apoyado contra la mitad del pie posterior a la altura del arco interno. Los dedos señalan hacia afuera como en todas las colocaciones básicas de ballet. Sobre todo en las formas en que los pies se cruzan, debe hacerse hincapié en bajar el sacro y elevar el torso para dar lugar a que la pierna "entre" correctamente en la posición requerida. La 3° de pies puede hacerse indefectiblemente con izquierda o derecha adelante, de acuerdo a la necesidad.



3° posición (derecha delante)



3º posición (izquierda delante)

2.3.3.4. QUATRIÈME POSITION (CUARTA POSICIÓN):

Para las escuelas francesas y rusa de ballet la 4º posición debe ser con un pie delante del otro, cruzados y separados como mínimo por 30 centímetros de distancia entre sí. El talón de un pie se coloca a la misma altura que los dedos del otro pie, y viceversa, formando un "cuadrado imaginario" si pensamos que se unen los puntos extremos de dedos y talones. Puede hacerse con cualquiera de las dos piernas adelante. Otro modo de ejecutar esta cuarta posición es la que se utiliza en el método de Blasis y Cecchetti (Escuela italiana de ballet), donde las piernas se cruzan tanto como en la 3º posición, pero dejando un espacio de la medida de un pie entre ellos.



4° posición (pierna derecha) - Escuela italiana



4° posición (pierna izquierda) - Escuela italiana



4° de pies (effacée)



4° de pies (croisé)

2.3.3.5. CINQUIÈME POSITION (QUINTA POSICIÓN):

Los dedos de los pies se direccionan hacia afuera en sentido opuesto cada uno, cruzando una pierna delante de la otra hasta llegar a tocar el talón de una los dedos de la otra en ambos casos (escuela rusa y francesa). En esta 5° posición los pies no se separan sino que se encuentran unidos, con lo cual es necesario mantenerse erguido

también en la parte superior del cuerpo para que tal cruce sea posible al bailarín. Es la posición más compleja para un alumno principiante, ya que se necesita saber lograr una buena postura y en dehors. La 5° de pies se hace tanto con izquierda como con derecha adelante. Cecchetti ha demarcado a esta colocación de piernas con un cruce menor que el explicado anteriormente, donde la primer falange del pie posterior se asoma por detrás del talón de la pierna que está adelante



5° posición - Escuela italiana

Luego debemos nombrar a otra colocación de piernas:

2.3.3.6. SEXTA POSICIÓN DE PIES:

La cual no fue creada por **Beauchamps** pero que actualmente se utiliza en los ballets de estilo neoclásico, en la entrada en calor de la clase de danza clásica y en técnicas como la danza jazz, la danza moderna y contemporánea. Se trata de una posición de pies donde las piernas se colocan paralelas y juntas con los dedos de los pies hacia adelante,

uniendo ambos arcos internos, aunque la musculatura trabaja rotando externamente porque a pesar de que la forma no es "hacia afuera" el en dehors debe mantenerse.¹⁴



6° posición – neoclásica



Gráfico de la ubicación de los pies según la danza clásica

Vista aérea de la correcta colocación de los pies en las **6 posiciones** que corresponden a la Escuela Francesa de ballet

¹⁴ <http://www.danzavirtual.com/posiciones-de-los-pies-en-el-ballet/>

2.3.4. LOS BRAZOS EN EL BALLET:

Posiciones elementales de los brazos

2.3.4.1. MÉTODO FRANCÉS, LAS 6 COLOCACIONES DE BRAZOS:

Las reglas estipuladas por este estilo de enseñanza suponen la existencia de **6 tipos de poses de brazos** para utilizar durante el desarrollo de los pasos básicos de la danza académica. De su correcta ejecución y conocimiento depende la "buena línea" y colocación de un bailarín. Por ello el estudiante principiante debe atender al estudio de dichas posiciones, practicando diariamente el buen manejo de sus brazos y la totalidad de su cuerpo.

Posiciones de los brazos

Escuela Francesa

Así como existen posiciones de pies básicas, también hay dentro del código de la danza académica posiciones específicas de las extremidades superiores. El ballet, como puede verse en Historia de la Danza, nació en las cortes italianas pero al pasar a Francia toma carácter académico. Por lo cual, la mayoría de su terminología se escribe y pronuncia en idioma francés, ya que allí se asentaron por primera vez los pasos y colocaciones base de toda danza.

La Escuela Francesa, entonces, es quien propone en sus inicios las **6 posiciones principales de brazos**. Se asocian a las colocaciones de los pies del ballet, ya que a cada brazo corresponde una posición de las piernas. A pesar de esto, hay diferentes maneras de combinar las extremidades inferiores y posteriores, a la vez que las variaciones de altura o uso durante la ejecución de un paso de danza son infinitas. Esto depende estrictamente del gusto del coreógrafo o maestro, al marcar una variación o pieza coreográfica de acuerdo al estilo que se le imponga a ésta.

Para aquellas academias de ballet que siguen la metodología aportada por la **Escuela Francesa**, las colocaciones elementales de los brazos al bailar son las que se detallan a continuación:

2.3.4.1.1. BRAS AU REPOS:

Esta posición es la también llamada "brazos en reposo", ya que las extremidades superiores se encuentran por debajo del ombligo, de manera redondeada en los codos. Los dedos de ambas manos se enfrentan, relajando los pulgares. Es similar a la "posición inicial" utilizada en la Escuela Rusa de ballet.



Bras au repos

2.3.4.1.2. PRIMERA POSICIÓN (première bras position):

Se rota la articulación escapular para abrir los hombros, colocando ambos brazos en forma oval. La altura que deben guardar las manos se fija trazando una "línea horizontal imaginaria" desde el esternón hasta ellas. Los dedos pulgares se esconden detrás de la palma, ya que de frente debe mostrarse el dorso de la mano. Los codos no caen, sino que se sostienen apenas por debajo de la altura de los hombros. Es muy usada durante pirouettes, pasos de traslado donde se juntan o cruzan los pies, y es una posición de pasaje para pasar otra colocación de los brazos.



1° posición de brazos

2.3.4.1.3. SEGUNDA POSICIÓN (deuxième bras position):

Así como la 2° colocación de los pies es abierta, con la posición de los brazos ocurre exactamente lo mismo. Ambas extremidades se sitúan simétricas una de la otra, separadas hacia los costados y a igual grado de la línea media del cuerpo. Los omóplatos bajan para permitir que la musculatura se estire y la posición se proyecte más lejos de los dedos de la mano. A pesar de estar abiertos los brazos, las articulaciones de los codos y las muñecas deben redondearse inclinándose levemente desde el hombro hasta el dedo índice.



2° colocación de brazos

2.3.4.1.4. TERCERA POSICIÓN (troisième bras position):

La 3° colocación superior corresponde a la conjunción de dos bras positions básicas: la 2° y la 5° posición de brazos. Cada brazo ejecuta una de ellas, pudiendo hacerse tanto con derecha como con izquierda arriba. La segunda de brazos es la explicitada en el punto anterior, mientras que el brazo en alto debe atender a un levantamiento por encima de la cabeza del bailarín, con los codos arqueados y los dedos de la mano dispuestos en un conjunto armónico direccionados hacia adentro. Los brazos deben adelantarse un poco en relación al eje del cuerpo, permitiendo que quien ejecute esta postura pueda ver sus manos sin necesidad de mover el cuello hacia arriba.



3° posición de brazos

2.3.4.1.5. CUARTA POSICIÓN (quatrième bras position):

Un brazo se levanta hasta llegar a la 1° colocación de brazos, sin cruzar la línea media del cuerpo. Es de vital importancia sentir que el codo no está en el aire, sino que debe intentarse pensar que éste se apoya imaginariamente en algo, para que no modifique la línea de los brazos ni pierda sostén el cuerpo. La otra extremidad superior es llevada a la quinta posición como se explica en la postura siguiente. El orden de los brazos puede variar de acuerdo a la necesidad del paso o el ejercicio durante la clase de danza.



4º posición de los brazos

2.3.4.1.6. QUINTA POSICIÓN (cinquième bras position):

Esta colocación supone que ambos brazos van levantados ligeramente por arriba y delante de la cabeza, alargándose pero sin perder su forma oval. Tampoco deben elevarse los hombros, al intentar mantener los brazos en alto, sino que éstos se encuadran paralelos y relajados para lograr mayor elongación de la musculatura de la espalda y los brazos. Las costillas se juntan, ajustando el centro del cuerpo, como en todas las colocaciones anteriores. Los codos se abren hacia el exterior, del mismo modo que las rodillas empujan hacia afuera al realizar un demi-plié.¹⁵



5º posición de los brazos

¹⁵ <http://www.danzavirtual.com/posiciones-de-brazos-escuela-francesa/>

2.3.4.2. MÉTODO CECCHETTI, SUS 9 POSICIONES DE BRAZOS:

Los brazos de la Escuela Italiana

Luego de trabajar en Europa y Rusia como un destacado bailarín, **Enrique Cecchetti** abrió su propia escuela de danza clásica en la que impartía clases mediante un nuevo método de su creación. Desde entonces, muchos de los bailarines más prestigiosos de Rusia e Inglaterra han tomado lecciones según su metodología. En ella se toman en cuenta 9 posiciones elementales que en algunos casos se asemejan al método de Vaganova y a la Escuela Rusa, pero que también cuenta con colocaciones de brazos que según **Cecchetti** merecían tener un nombre específico.

Esta técnica es una de las más elegidas por los maestros actuales de ballet

Escuela Italiana

El maestro italiano **Enrico Cecchetti** luego de desempeñarse como bailarín destacado en San Petersburgo (Rusia), elogiándosele sus grandes capacidades técnicas para la danza académica, ha producido cambios en los modos de enseñanza del ballet. Para ello fundó su propio método, el cual lleva su apellido, del que fueron alumnos varios de los principales bailarines imperiales: **Ana Pavlova, Massine** y **Nijinsky**.

Esta técnica ha sido adoptada también por los maestros y profesores de la danza clásica más actuales, por unir el pasado y el presente del ballet al otorgarle un aire fresco y contemporáneo a la danza académica. En el año 1.918 abrió su escuela de danza en Inglaterra, de la que se decía que su metodología era tan buena que un bailarín no podía considerarse como tal sin haber pasado por ella en sus años de estudio. Tras la muerte de **Cecchetti**, fueron Cyril Beaumont y Stanislas Idzikowsky quienes se decidieron a codificar el Método Cecchetti para que de esta manera se pudiera continuar utilizando para perfeccionar la técnica de los bailarines de ballet clásico. Este modo de entrenamiento es

empleado por muchas de las compañías de ballet clásico que existen hoy alrededor del mundo, incluyendo por ejemplo la del **Ballet Clásico Nacional de Canadá**.

La Escuela Italiana propone en su método **9 posiciones básicas de brazos**. Algunas de ellas tienen gran similitud con las posiciones de los brazos correspondientes a las escuelas de Francia y Rusia, pero son nombradas bajo otro orden, división y descripción. Además **Cecchetti** ha incluido posiciones que son de uso corriente en las coreografías clásicas dándoles un nombre para su técnica.

Para los maestros y coreógrafos de ballet que estudian y componen según la técnica derivada de la **Escuela Italiana de Danza Clásica**, las ubicaciones principales de los brazos son estas:

2.3.4.2.1. PRIMERA POSICIÓN (first position of the arms):

Los brazos se sitúan bajos y relajados a los lados del cuerpo, con ambas manos llegando hasta la altura de las caderas. De este modo, no se cruzan ni tapan ninguna parte del torso o piernas, cayendo desde los hombros en una curva suave y redondeada. Se realiza generalmente durante la detención de una coreografía, o cuando se espera para comenzar un ejercicio del centro del salón de clases.



1° posición del Método Cecchetti

2.3.4.2.2. SEGUNDA POSICIÓN (second bras position):

Esta colocación es abierta con respecto a la ubicación de las extremidades superiores. Es igual a la 2° posición de las escuelas de ballet francesas o al método Vaganova, y también conserva el mismo nombre en cada caso. Ambos brazos están separados hacia los costados y lejos de la línea del eje corporal. La espalda se mantiene plana, elevándose el cuello para dar mayor proyección a la imagen. Los dedos, los codos y los hombros forman una línea curva imaginaria que va de una mano a la otra.



2° ubicación de brazos

2.3.4.2.3. SEGUNDA SEMI-POSICIÓN (second demi-position):

Esta colocación responde a una ubicación entre la primera y segunda posición de los brazos según el maestro Cecchetti. Si bien las extremidades se distancian a igual medida del centro, la altura que alcanzan las muñecas es la de las caderas. Pero a diferencia de la 1° bras position italiana, en la demi-seconde los brazos dejan aire entre ellos y el torso, abriéndose hacia afuera.



Demi-seconde bras position

2.3.4.2.4. TERCERA POSICIÓN (third bras position):

No es muy utilizada, pero sin embargo existe como variable según esta técnica. Combina dos posiciones italianas, colocando un brazo en una demi-seconde bras position, y la otra extremidad superior siguiendo la descripción de una quinta posición en bas de los brazos. Puede hacerse, según la necesidad del paso, con uno u otro brazo encada posición, indistintamente.



3° posición a la italiana

2.3.4.2.5. CUARTA POSICIÓN ADELANTE (fourth position en avant):

Enrico Cecchetti decidió incluir en la nomenclatura del ballet a esta colocación, ya que es de uso muy común para los bailarines de ballet. Por ejemplo, al preparar una pirouette en dehors o una pirueta en dedans las extremidades usan esta ubicación para luego juntarse delante del esternón. También acompaña el movimiento de un relevé passé al subir la pierna hasta la parte posterior de la rodilla de base. Se combinan ambos brazos poniendo uno en 2° posición básica, y el restante en una quinta posición en avant, siempre de acuerdo a la técnica italiana.



4° posición en avant de brazos

2.3.4.2.6. CUARTA POSICIÓN EN ALTO (fourth position en haut):

La 4° colocación superior corresponde a dos bras positions del Método Italiano: la 2° y la 5° posición de brazos en haut. Cada extremidad realiza una de estas posiciones, estando permitido hacerse 5° o 2° tanto con el derecho como con el izquierdo. Los codos se mantienen arqueados, con los hombros bajos a pesar de que un brazo se eleve. No puede observarse un hombro más alto que otro, siempre estarán en una línea horizontal.



4° posición en haut de brazos

2.3.4.2.7. QUINTA POSICIÓN ABAJO (fifth position en bas):

Esta postura de los brazos se corresponde con la "inicial" francesa, ya que las extremidades se posicionan bajas como aquella, por delante del cuerpo. Se mantienen redondeados los codos y las muñecas, a la vez que quedan enfrentados los dedos de las manos, relajándolos y ocultando los pulgares. El torso se alarga para alivianar a las piernas y no dar sensación de pesadez al conjunto.



5° posición en bas de los brazos

2.3.4.2.8. QUINTA POSICIÓN ADELANTE (FIFTH POSITION EN AVANT):

Desde los hombros hasta los dedos de ambas manos unidos en la línea media del cuerpo, se conforma un óvalo. A las niñas que comienzan a aprender ballet muchas veces les es útil la imagen de una gran pelota a la que deben sujetar con sus brazos. De este modo, comprenden la correcta manera de disponer las extremidades sin tensión pero con una colocación específica usando la fuerza de los músculos intrínsecos de la espalda y los brazos. Los codos se deben sostener apenas por debajo de la altura de los hombros, sin dejarlos caer. La "fifth position en avant of the arms" es igual a la 1° posición de las academias rusas.



5° posición en avant de brazos

2.3.4.2.9. QUINTA POSICIÓN EN ALTO (FIFTH POSITION EN HAUT):

Como en todas las 5tas. Posiciones de la escuela italiana, los brazos se juntan en esta última colocación a la altura de las manos, levantándose por arriba de la cabeza, alargando las extremidades sin descuidar su forma oval. Las manos blandas, deben poder visualizarse sin tener por ello que flexionar el cuello hacia atrás, por lo que es conveniente que se sitúen un poco adelante del eje transversal del bailarín. Los hombros no deben ni elevarse en demasía ni intentar bajarse forzosamente, porque al querer llevar los brazos en alto, es común que el principiante ponga demasiada tensión en esta zona del cuerpo.

Deberán ubicarse en un paralelo horizontal, rotando externamente la articulación escapular, cooperando en la buena apertura de los codos ya que es desde las escápulas que los codos se modifican.¹⁶



5° posición en haut de brazos

2.3.4.3. MÉTODO VAGANOVA, SUS 4 UBICACIONES DE BRAZOS:

Método Ruso de ballet

Para saber utilizar correctamente las extremidades superiores durante la práctica de todos los pasos pertenecientes al código del ballet, también es necesario conocer las diferencias entre cada una de las principales escuelas de danza académica en el mundo. El modo de designar a las colocaciones de los brazos según la Escuela Rusa de ballet depende de su creadora, la bailarina rusa **Vaganova**. Ella ha señalado 4 posiciones elementales de brazos, y a continuación podrás ver cuáles son estas.

Escuela Rusa

La maestra y bailarina **Vaganova**, fue quien se encargó de crear un nuevo método de estudio del ballet, el cuál se utilizó desde sus comienzos en las escuelas rusas

¹⁶ <http://www.danzavirtual.com/posiciones-de-brazos-escuela-italiana/>

dedicadas a la enseñanza de la danza académica en dicho país, y propagándose luego a otras naciones interesadas por el "Método Vaganova". Su técnica responde a movimientos más naturales, despojados de todo adorno, lo cual es acorde a la austera personalidad de la población rusa. **Vaganova** no ha tenido necesidad de acudir a tales artificios para construir su prototipo de bailarín.

A pesar de que en general se emplean los extraños términos franceses para todo el conjunto de escuelas de danza clásica, por ser reconocible internacionalmente, hace tiempo que los rusos usan terminología que no coincide con tal método de ballet. Por el contrario, cada vez se distancia más de éste al incluir en su "Tehnicum" nuevas nomenclaturas, que no son más que modificaciones de los pasos ya existentes en el sistema común y mundial de la danza.

La Escuela Rusa, por ejemplo, toma las **6 posiciones elementales de los pies** diseñadas por **Beauchamps** en Francia, pero designa para el uso de los brazos 3 posiciones básicas, desde las cuales se pueden realizar todas las combinaciones y derivaciones posibles que requiere este arte. Además de estas tres, señala una ubicación inicial de los brazos, desde donde comienza cada movimiento. Todo modo de colocar las extremidades superiores que difiera de aquellas que reciben un nombre específico es marcadas como formas coreográficas al momento de realizarse durante una clase práctica o el montaje de una obra de ballet clásico.

Para las compañías de danza clásica que siguen la terminología vinculada a la **Escuela Rusa** las 4 colocaciones básicas de los brazos son las detalladas en los párrafos siguientes:

2.3.4.3.1. POSICIÓN PREPARATORIA:

Esta colocación es también nombrada como "ubicación inicial", ya que se usa como preparación anterior a la ejecución de una variación o ejercicio. En ella los brazos se

posicionan bajos manteniendo la forma ovalada característica de la danza. Para esto, los codos se curvan suavemente y los dedos de ambas manos se relajan en conjunto hacia adentro logrando que ni los brazos ni las manos toquen el torso. Para comprender mejor esta descripción puede observarse el dibujo ubicado a la derecha.



Préparation position

2.3.4.3.1. 1° POSICIÓN:

Similar a la première bras position usada por los bailarines franceses y por las escuelas de danza que se basan en esta metodología, se colocan los dos brazos delante del torso de modo oval. Las manos guardan la misma altura que el estómago, sin romper la línea del resto del brazo desde el codo a los dedos. Las falanges se agrupan libres y blandas, mostrando el dorso de cada mano. Los músculos superiores del brazo se tensan, abriendo la espalda para así lograr mayor amplitud de movimiento y sostén del esqueleto.



Primera colocación de brazos

2.3.4.3.3. 2° POSICIÓN:

Los brazos se abren hacia los lados, sin llevar los hombros hacia arriba o atrás. Desde allí se proyecta una leve línea curva hacia abajo y las diagonales de adelante. Los codos nunca deben "colgar", sino que se sostienen por la fuerza muscular, respetando el diseño estipulado por la técnica básica de la danza. Es la posición utilizada para pasar desde una tercera de brazos rusa a una posición preparatoria, en muchos ejercicios.



Segunda ubicación de los brazos

2.3.4.3.4. 3° POSICIÓN:

Esta ubicación corresponde a la de las extremidades superiores enmarcando el rostro, al elevarse por sobre la cabeza y apenas inclinados hacia adelante, sin extenderse del todo. Los hombros se deben mantener abajo y encuadrados entre sí, para elongar los brazos y espalda en vez de acortar esta zona muscular. La fuerza del centro corporal hace que los omóplatos y las costillas no se salgan hacia afuera, modificando el eje y perjudicando la buena línea del torso. Las manos se alivianan, escondiendo los pulgares adentro de ambas palmas, y los codos se arquean para no endurecer la línea de los brazos.¹⁷



3° posición de los brazos

¹⁷ <http://www.danzavirtual.com/posiciones-de-brazos-escuela-rusa/>

CAPÍTULO III

3. DESARROLLO PSICOMOTOR

3.1. HISTORIA DE LA PSICOMOTRICIDAD

Son muchos los autores que han tratado de elucidar las metamorfosis del concepto de cuerpo a lo largo de la historia. Sin embargo, existen denominadores comunes que permiten comprender sentidos posibles en la evolución de este término y los posicionamientos tanto filosóficos como antropológicos. Hasta el siglo XVIII, se caracteriza por un fuerte sesgo dualista y metafísico; el segundo período histórico, a partir del siglo XIX, dominado por una reacción materialista de corte monista; el tercero, en el siglo XX, signado por la incorporación al encuadre materialista de la dimensión simbólica.

El cuerpo ocupa un lugar fundamental al recobrar un nuevo significado; se dará a conocer su importancia en la vida del hombre. Hay una constante preocupación por conocer su naturaleza y su destino, el hombre ha buscado en la filosofía y en las ciencias humanas las raíces de su existencia. Es en esta búsqueda infatigable que ha llegado a confirmar la primordial función del cuerpo, no lo considera como un ente físico aislado del espíritu o inteligencia, sino como unidad en la que están presentes todas las potencialidades humanas y en las que se hace realidad su capacidad de relacionarse consigo mismo y con el mundo.

Si bien es cierto que, en los primeros tiempos, la cultura griega otorgó al cuerpo gran importancia, también lo consideró aislado del espíritu y la famosa frase de Juvenal “mente sana en cuerpo sano” así lo atestigua. Obviamente, los científicos de la época impidieron dar al cuerpo la importancia y el significado que le correspondía y por varios siglos se continuó pensando que el cuerpo y el espíritu son dos entes diferentes y antagónicos, aislados uno del otro.

En la filosofía griega se pueden encontrar las primeras referencias directas al cuerpo; pero de la mano de una perspectiva dualista se instala una concepción escindida de lo humano. Ya desde los griegos se le otorga al cuerpo el carácter de instrumento en manos de la razón, ocupando de este modo el lugar de la no razón. El cuerpo es ante todo materia, distinta y opuesta a la no materia entendida como razón, amor, inteligencia, espíritu, alma, etc. Desde Parménides se le concede a la no materia un status superior, el status del ser. La materia, en cambio, resulta un obstáculo para la trascendencia del ser; obstáculo que, sin embargo, en gran parte de la cosmovisión griega, es capaz de ser domesticado a tal punto de “colaborar” con la razón. Este es el papel que, en parte, se le asigna a la gimnástica o arte del gimnastés.

Las ideas de Platón, corroboradas más adelante por Aristóteles y posteriormente por Descartes, dejaron firmemente establecido el concepto dualista y con él la idea del cuerpo como un mero soporte anátomo - fisiológico, cumpliendo su destino de dar cabida al espíritu.

El cuerpo recibió así la categoría de objeto, instrumento del actuar, mientras que el espíritu, representando por la inteligencia, fue concebido como lo más importante a desarrollar.

“El hombre tiene un alma inmortal que pertenece a un mundo inmutable de las ideas según él, el hombre es una sustancia formada por materia y alma; el alma está encerrada en el cuerpo como una cárcel”.

Platón

“La razón coloca al hombre por encima de todas las cosas y ve al hombre como una unidad esencial; el cuerpo y el alma”.

Aristóteles

En la filosofía cristiana medieval la concepción dualista parece agudizarse. El cristianismo sobre todo a partir de los siglos III y IV d.C. radicaliza esta concepción. El cuerpo (la materia, la carne, el mundo, la sensualidad, el tiempo) es una dificultad insalvable, es la encarnación del mal que ata a los hombres al mundo, el reino de las tinieblas. Sólo aniquilando al cuerpo, sometiéndolo a castigos, anulándolo, es posible liberar al alma cuya naturaleza inmaterial es similar a la de Dios. Simplificando la cuestión, podríamos decir que alma y cuerpo ya no se comportan solamente como dos categorías jerárquicamente distantes, sino moralmente opuestas.

La cumbre del pensamiento dualista parece alcanzarse en la filosofía de los siglos XVII y XVIII. El racionalismo de Descartes en Francia y el idealismo de Hegel en Alemania conforman un complejo de nueva sub valorización de lo corporal. Negando el aporte que al conocimiento puedan hacer los sentidos y las ideas producto de la razón respecto de la realidad material, estas posturas contribuyen aún más, aunque no precisamente desde una óptica religiosa, a subordinar al cuerpo al espíritu, en suma, a entender al cuerpo como mero organismo, como la porción animal del humano.

“El alma es la sustancia que piensa y que su unión con el cuerpo no es sustancial, el espíritu y la materia constituyen dos realidades absolutamente distintas”.

René Descartes

Este paradigma se ha mantenido estable a lo largo de los siglos y consecuentemente, alcanzó a todos los campos del conocimiento, entre ellos a la educación, donde se exalta la inteligencia y se relega al cuerpo al simple rol de instrumento.

Desde esta perspectiva mecanicista, el cuerpo se define indiscutiblemente como una masa muscular integrada por huesos que se articulan y apilan de abajo hacia arriba en una estructura esquelética que encierra a las vísceras y cuyos músculos adquieren el poder de mover tal estructura por la intervención del sistema nervioso. Una estructura, además,

revestida por un ropaje exterior, ajustado y protector: la piel, que lo separa del mundo y lo identifica como individuo. Desde esta perspectiva, se ha facilitado la ejercitación del cuerpo en el trabajo, el deporte, la danza y aún en los aprendizajes escolares, como una herramienta de producción, como una simple máquina industrial que hay que racionar para que produzca. El cuerpo se constituye entonces, en un potencial de rendimiento.

Esta visión utilitaria por excelencia que tuvo su apogeo en el siglo XIX, termina en estas últimas décadas debido a los aportes de las ciencias humanas, que rompen con la concepción dualista cartesiana e inician una etapa en la que se lucha por reconocer la unidad indivisible del hombre. En otras palabras, el cuerpo como lo concreto de nuestra existencia en donde se mantienen integrados todos los fenómenos biológicos y psíquicos (mentales y afectivos) a la vez como eje que hace posible la relación con el mundo interior y exterior, consigo mismo y con el mundo de seres y objetos. Este nuevo enfoque, trata de superarla, hasta hoy exclusiva dimensión “física”, reconoce al cuerpo como la fuente de todas las potencialidades y capacidades que al ser activadas, en y por el movimiento, surgen y se desarrollan en forma plena, integral y equilibrada.

Aceptamos entonces lo dicho por **Da Fonseca (2006)**, según el cual “el estudio del cuerpo es el estudio del ser humano y la hominización del cuerpo es la materialización de la humanización del hombre”. Cuerpo y alma no son, por tanto, entidades cerradas que se enfrentan una a la otra sino que existen enraizadas una en la otra, sin solución de continuidad en el fenómeno existencial.

Desde aquí, se parte para fundamentar nuestra idea central sobre el cuerpo humano, manifestaciones del hombre y presencia en el mundo. Idea básica formulada por **Merleau Ponty (1950)**, que nos lleva a aceptar que solo en él y por él se concreta nuestro “ser en el mundo” Lo que nos lleva a emprender que las funciones motrices no son sólo una experiencia de mi cuerpo sino además, una experiencia de mi cuerpo en el mundo, el que da sentido a una acción motriz o a una señal verbal.

Desde aquí surgen dos percepciones parciales del cuerpo: como “cuerpo objeto” y como cuerpo propio” es decir, “dos percepciones de un mismo fenómeno, la Corporalidad, que pertenece inmediatamente a la apertura del hombre hacia el mundo”.

Wallon (1965), el insigne psicólogo, biólogo y educador, confirma enfáticamente: “mi cuerpo es el eje del mundo, con mi cuerpo adquiero conciencia de todo lo que me rodea” y agrega: “mi propia existencia y la del mundo circundante sólo aparecen y se hacen realidad por causa de mi cuerpo, con la materialización de los humano” a lo que agrega que “las relaciones entre la motricidad, biológico y lo psicológico surgen de los más primitivo: de nuestro cuerpo”. De este modo, deja en claro el papel que le corresponde desempeñar al cuerpo cuando, al poner en acción todas sus potencialidades se convierte en el centro de su universo existencial. Resulta obvio decir, entonces, que sin él nada existe, que el cuerpo es lo concreto, lo irremplazable para poder establecer, mediante nuestras propias experiencias corporales, una mejor comunicación con nosotros mismos y con el mundo exterior.

Mientras tanto **Ajuriaguerra (1990)**, yendo más allá de lo primitivo, asevera que “la contracción física y tónica de los músculos no solamente significa movimiento y tono sino gesto y actitud” y que la función motriz “encuentra así su verdadero sentido humano y social que el análisis neurológico le había hecho perder: ser la primera de las funciones de relación”.

M Buncher (1976) completa las expresiones de Wallon exponiendo que “el niño, al experimentar con su cuerpo, engloba todo su campo experimental: lo recibido, lo consciente o no, lo vivido, lo hecho, lo conocido, lo dado y lo recibido, todo lo cual va constituyendo los datos significativos sobre los cuales irá estructurando su personalidad”.

Como consecuencia explica que “el cuerpo ofrece al sujeto puntos de referencia estables y permanentes que facilitan su capacidad relacional, pero a la vez, se sirve de ello

cuando necesita abandonar su universo egocéntrico y subjetivo en el camino que le corresponde seguir para alejarse del mundo y actuar objetivamente sobre él”.

Más aún, el cuerpo es el único ente que a la vez que percibe , es capaz de percibirse; a la vez que reduce al objeto, es en sí mismo sujeto.

Ajuriagguerra (1974) afirma “es muy difícil aceptar que en el mundo del niño pueda existir dicotomía entre cuerpo y psiquismo. En el hábitulo que representa su cuerpo y que le es dado, habita en el niño; sus necesidades y pulsiones, se expresan en él y es él quien sufre las emociones, con lo que se confirma que el cuerpo es lo concreto y lo humano a la vez”.

Más aún, cuando se dice que el cuerpo incorpora al niño, es en el equilibrio de la comunicación entre cuerpo y mundo que se organiza la estructura individual de su personalidad. En consecuencia, en lo social el cuerpo surge como el instrumento de interrelación con el otro y la imagen del cuerpo tienen su origen en la imagen de los otros en el diálogo corporal entre madre e hijo dice Wallon y en la imitación inteligente dice Piaget.

3.1.1. APROXIMACIONES TEÓRICA A LA PSICOMOTRICIDAD

El origen de la psicomotricidad

Se remonta a 1905, año en el que el médico neurólogo francés **Dupré**, al observar las características de niños débiles mentales, pone de relieve las relaciones entre las anomalías neurológicas y psíquicas con las motrices, describiendo el primer cuadro clínico específico: la debilidad motriz, según la cual todo débil mental posee igualmente alteraciones y retraso en su motricidad. Luego, **Henri Wallon** y los aportes de la psicobiología dan cuenta de la importancia del desarrollo emocional del niño, basándose en la unidad psicobiológica del individuo y del medio. De allí la importancia del movimiento

en el desarrollo psíquico del niño y en la construcción del esquema corporal que no es dado inicialmente, no es una entidad biológica, es una construcción.

Profundiza en las relaciones del tono (muscular) como telón de fondo de todo acto motor y trama en la que se teje la emoción, es decir la expresión más primitiva de la actividad específicamente humana, que es la actividad de relación.

Paralelamente, **Jean Piaget** dice que esa actividad motriz es el punto de partida del desarrollo de la inteligencia y sobre todo en la génesis de las nociones (cantidad, espacio, tiempo) que el movimiento es el propio, el mismo psiquismo, ya que en los primeros años esta inteligencia es sensoriomotriz, pues el conocimiento corporal tiene relación no sólo con el propio cuerpo, sino que también hace referencia constante al cuerpo del otro.

Tomando estos aportes, **Julián De Ajuriaguerra** y su equipo suma elementos del psicoanálisis y desarrolla el papel de la función tónica no sólo como telón de fondo de la acción corporal, sino también como medio de relación con el otro. Analiza las relaciones entre tono y el movimiento, asociando el desarrollo del gesto con el lenguaje, y se transforma en el verdadero artífice de los principios clínicos de la psicomotricidad, al describir inicialmente los síndromes psicomotores.

De manera paralela se establecen los primeros métodos de tratamiento clínico. Por lo tanto no debemos dejar de mencionar a **Guilmain**, quien tomando los postulados wallonianos y las concordancias psicomotoras crea el primer método de evaluación psicomotora (1935). **Soubirán**, discípula de De Ajuriaguerra y luego creadora del Instituto Superior de Reeducción Psicomotriz, que fuera la primera formación profesional.

En 1963 se crea en Francia el certificado de reeducación Psicomotriz, lo que supone el reconocimiento público e institucional de la psicomotricidad. A partir de este tronco

común, se inicia la diversificación y empiezan a desarrollarse líneas, orientaciones y tendencias diferentes.

Tenemos las contribuciones de Zazzo y otros discípulos de Wallon como Lezine, Lurcat, Tran y Thong, continuadores de sus investigaciones. Los aportes de la psicología humanística, del enfoque centrado en la Persona de Carl Rogers o de la bionérgica de Reich. Surgen también Vayer, Boucher, Jean le Boulch (con su método derivado de la Educación Física al que denomina psicicinética); Bernard Acouturier (Práctica Psicomotriz), André Lapierre (Psicomotricidad Relacional primero y Análisis Corporal ahora), Françoise Desobeau, Jean Bergés (imitación del gesto, relajación) y tantos otros, todos ellos investigadores y científicos provenientes de los campos de la Educación, la Reeducción y la Terapia, quienes crean y recrean distintos métodos, técnicas y aplicaciones clínicas y pedagógicas relacionadas con la Psicomotricidad.

Queda claro entonces que los inicios de la psicomotricidad se dan en los campos de la terapéutica pasando luego al campo educativo como educación o intervención psicomotriz.¹⁸

3.2. CONCEPTO DE PSICOMOTRICIDAD

Basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. Esta es la definición que ha consensuado la **asociación española de Psicomotricidad**. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Otras definiciones serían:

¹⁸ http://www.micentroeducativo.pe/docente/fileproject/file_docentes/54bi_90a20e.pdf pág. (6-10)

La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica; el objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno. **(García Núñez y Fernández Vidal, 1994)**. Esta segunda definición no se refiere a una dimensión de la persona sino a las técnicas que existen para optimizar el desarrollo de la persona.

La psicomotricidad se puede considerar, según **Linares (1.989)**, como “la manifestación del lenguaje a través del cuerpo”, es decir, utilizamos el cuerpo para emitir y recibir significados, siendo un medio de comunicación. Esta definición considera la motricidad como un acto psicológico, de tan alto nivel que abarca la simbolización y más aún, su máxima expresión, el lenguaje.

Como dice **Díaz Lucea (1.999)** “La inteligencia es la característica que diferencia al hombre del resto de seres vivos”, Este autor habla de psicomotricidad y de la enseñanza de habilidades y destrezas motrices básicas.

Una definición más integradora:

La psicomotricidad es un planteamiento global de la persona; puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea; puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior; puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la

persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. (Lièvre y Staes, 1992).¹⁹

3.3. FUNDAMENTOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Analizaré ahora los fundamentos de la psicomotricidad, viendo además como desde el nacimiento el desarrollo global se va supeditando y también logrando gracias a la Psicomotricidad.

Por una parte, el **tono muscular**, estado de tensión constante y mantenida de los músculos estriados, es lo que mantiene la postura y posibilita el movimiento su preparación, su ejecución, su ajuste, su mantenimiento, su transformación; ésta sería su función puramente motriz. Como base del movimiento configura las actitudes volviéndose intermediario entre el acto y la situación (interna o externa) que lo desencadena; esta sería su función cognitiva, ideomotriz, ligada a la atención o reactividad cerebral. Además, el tono, tiene una función afectiva que es la regulación de las emociones. La tensión o distensión corporal guarda una estrecha relación con la vivencia y expresión de las emociones. Esquemáticamente se podría decir que el tono que va a organizarse a nivel postural [axial] está en gran parte ligado a la vida primitiva, a los deseos primarios, a la vida emocional, a la protocomunicación, al equilibrio, a la confianza y a la estabilidad de sí mismo tanto en el plano motor como en el psicológico. Sin embargo, es preciso aclarar que la función tónica sola no basta para permitir al individuo ser un sujeto de comunicación; es preciso considerar tres elementos como indispensables para ello: la postura, el tono y el movimiento.

El esquema corporal resume nuestra propia historia corporal. El niño, además de manejar y conocer su cuerpo, se relaciona con las cosas y personas que le rodean; organiza

¹⁹<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=2D51A4C183C7D3E1D4A61F69F3C15B0D.tdx2?sequence=1> pág. (217-220)

su cuerpo, y con referencia en él, tiene que organizar el mundo: los objetos y las personas; se va desenvolviendo en el espacio y en el tiempo; el espacio corporal, de apresamiento, va ampliándose hasta el espacio de acción y éste hasta el espacio de la realidad e incluso al espacio de la intención, del deseo (**Fernández, 1994**). Pero todavía su experiencia es concreta, manipulativa o perceptiva. Conoce lo que ve, lo que toca, lo que vive. El tacto, la visión y la locomoción, son los instrumentos de los que se vale el niño para conocer, organizar, asimilar y representar el espacio.

Por ello el movimiento, no es algo puramente motriz, puesto que, desde los inicios en que las emociones se expresan de manera tónica, el movimiento es comunicación, es lenguaje; nuestro ser se expresó continuamente. Lo que ocurre es que poco a poco el lenguaje verbal va sustituyendo muchas de las funciones expresivas que tenía la motricidad infantil y los adultos corremos el riesgo de creer que nos comunicamos con palabras. Es cierto que usamos las palabras para comunicarnos, pero todo en nosotros sirve para comunicar; en cualquier momento, nuestros gestos.

Según afirma **Berruezo (1995)**, nuestro reinado de la razón hace que mantengamos en un segundo plano a nuestro cuerpo. Los trabajos que desempeñamos van dejando de ser corporales, para ser cada vez más intelectuales o verbales. Cada vez nos hace menos falta el cuerpo; si nos detenemos por un momento a pensar, centramos nuestra atención en nuestro cuerpo para su higiene, alimentación, evacuación y poco más. Sin embargo el placer, el disfrute sigue ligado al cuerpo, y por ello hemos inventado el deporte (que implica una actividad corporal) como medio de diversión y las sensaciones más intensas de placer se consiguen a través de la actividad sexual de nuestro cuerpo.

En conclusión, el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento; su desarrollo va "del acto al pensamiento" (**Wallon, 1942**), de lo concreto a lo abstracto, de la acción a la representación, de lo corporal a lo cognitivo.

Precisamente la psicomotricidad es quien ha subrayado la importancia de este proceso y ha dado las claves para entenderlo mediante unos indicadores que son, básicamente, la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la organización espacio-temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la grafomotricidad, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o verbal) (**Boscaini, 1994**).²⁰

3.4. IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

- A NIVEL MOTOR, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
- A NIVEL COGNITIVO, le permitirá mejorar la memoria, la atención, la concentración y la creatividad del niño.
- A NIVEL SOCIAL Y AFECTIVO, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

3.5. CONTENIDOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Los contenidos de la Psicomotricidad son:

1. Coordinación dinámica general
2. Equilibrio
3. Control postural

²⁰<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=2D51A4C183C7D3E1D4A61F69F3C15B0D.tdx2?sequence=1> pág. (221-224)

4. Control de movimiento
5. Orientación espacial
6. Esquema corporal
7. Lateralidad
8. Coordinación viso-motriz
9. Ritmo
10. Percepción auditiva

3.5.1. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: Es aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras. Sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

3.5.2. EQUILIBRIO: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

3.5.3. CONTROL POSTURAL: Es la capacidad del cuerpo de mantener una alineación correcta del centro de gravedad dentro del eje corporal, de manera que todas las articulaciones y segmentos del cuerpo trabajen de forma óptima y global, coordinando las distintas tensiones musculares para equilibrar la postura y eliminar los acortamientos del tejido que se derivan del desequilibrio postural. A través del control postural conseguiremos la correcta alineación del eje y el trabajo coordinado de todos los segmentos del cuerpo.

3.5.4. CONTROL DE MOVIMIENTO: El componente inicial del movimiento es la intención o tarea motriz, que siempre crea un modelo de futuras exigencias; proporciona una acción, que aunque esté ideada para ser realizada, necesita la representación de aquello que deberá expresarse (Raimondi, 2003)

Además de ésta, Raimondi, menciona otras características que ayudan al control del movimiento o a lo que llama Control Motor, tales características podrán aportar al contenido del concepto en cuestión. Toda acción humana voluntaria con un objetivo, está sometida siempre a un motivo dominante y requiere un complejo programa que no se elabora solo con estímulos perceptivos, sino también con un diálogo interno que determina la acción, decodificando las aferencias sensitivo-sensoriales (Raimondi, 2003).

3.5.5. ORIENTACIÓN ESPACIAL: Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

3.5.6. ESQUEMA CORPORAL: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo; ya que están referidas a su propio cuerpo.

3.5.7. LATERALIDAD: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

3.5.8. COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ: La coordinación viso-motriz implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión, son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos.

3.5.9. RITMO: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos.

3.5.10. PERCEPCIÓN AUDITIVA: Al hablar de percepción auditiva no estoy hablando de la capacidad de poder escuchar. Sino de la capacidad de reconocer y diferenciar aquello que se escucha. (Estímulos auditivos).

3.6. DESARROLLO PSICOMOTOR

El desarrollo psicomotor se encuentra entre lo estrictamente físico-madurativo y lo relacional, por lo que tiene que ver tanto con leyes biológicas como con aspectos puramente interactivos susceptibles de estimulación y de aprendizaje. Su meta será el control del

propio cuerpo e implica un componente externo (la acción) y uno interno o simbólico (la representación del cuerpo y de sus posibilidades de acción).

3.6.1. LA EDUCACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL

Para trabajar el esquema corporal se han de seguir dos etapas:

1. Percepción global del cuerpo, de su unidad y de su posición global en el espacio. Sus objetivos son el conocimiento de las diferentes posiciones del cuerpo en relación al espacio y el conocimiento de los diferentes desplazamientos posibles (marchas, carreras, saltos, cuadrupedias,...).
2. Primeras relaciones espaciales. Sus objetivos son la afirmación de la lateralización y la representación y toma de conciencia del propio cuerpo (concienciación segmentaria de los miembros superiores, movilidad del eje corporal en el suelo, movilidad del eje corporal en posición erguida, control de la respiración y relajación).

Conocer el esquema corporal no se limita a conocer sus partes, va mucho más allá, y por eso los temas a considerar en el abordaje del conocimiento corporal deberían ser:

3.6.1.1. LA CINESTESIA

Hace referencia al sentido cinestésico o “sexto sentido”. Trabajar las percepciones respecto al cuerpo en reposo o en movimiento, puede ayudar a los niños a conocerse mejor y a ser más hábiles y creativos en movimiento. **Hamilton (1989)** afirma:

Cuando prestas atención interna a tu cuerpo en movimiento, obtienes una información personalizada e individualizada. Los receptores sensitivos que se encuentran situados en los músculos, tendones y piel proporcionan variedad de información acerca de

la parte del cuerpo que se mueve, los cambios en la posición de las articulaciones, la amplitud del movimiento, la tensión, la relajación, etc. La actividad de los receptores cinestésicos resulta de las variaciones de longitud y de tensión de los músculos o de los tendones y de la modificación de los ángulos articulares o de la posición del cuerpo.

3.6.1.2. LA REGULACIÓN TÓNICA Y EL AJUSTE POSTURAL

El tono muscular es un estado permanente de ligera contracción; prepara y mantiene la eficacia del movimiento, además está a la base de las emociones. Depende de la maduración neuromotriz, de la actividad física y está en función de la relación con el mundo exterior. Solamente un tono adecuadamente desarrollado permite una mejor actitud y un mayor dinamismo facilitando el progreso de los aprendizajes. Regula también la postura, que es la posición voluntariamente adquirida en un momento determinado. **Corraze (1989)** la define como “la posición de las partes del cuerpo, unas con relación a las otras y con relación al peso”. El ajuste postural se apoya en las sensaciones visuales, vestibulares, propioceptivas y plantares. Un buen ajuste postural es la base de la actividad motriz óptima. Según Le Boulch (1978) condiciona la precisión de los movimientos voluntarios.

3.6.1.3. LA RELAJACIÓN

Estado de consciencia que se caracteriza por un bajo tono muscular, por la disminución del ritmo cardíaco y respiratorio, por una mejor concentración y una mayor capacidad perceptiva interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva (sentido que informa de la posición de los músculos). Sus efectos positivos son diversos (favorece la atención, la mejor vivenciación y conocimiento del esquema corporal, disminuye el estrés, favorece el equilibrio emocional,...).

3.6.1.4. LA ALINEACIÓN CORPORAL

Hace referencia al efecto de hacer pasar determinados segmentos sobre un eje concreto. Es la base de la postura correcta y del movimiento armónico, equilibrado, fluido y eficaz. Cuando la cabeza está bien equilibrada sobre el cuello, la coordinación de las extremidades y del cuerpo entero será mayor.

3.6.1.5. LAS POSIBILIDADES MOTRICES DEL CUERPO

Es importante en un conocimiento profundo del cuerpo que se exploren todas las posibilidades de movimiento. Se reagrupan, siguiendo a **Guerber, Walsh, Leray y Maucouvert (1991)** en:

- a. MOVIMIENTOS EN RELACIÓN AL EJE CORPORAL: flexiones, extensiones, alargamientos, rotaciones, traslaciones, aberturas, cerraduras,...
- b. MOVIMIENTOS LOCOMOTORES: marcha, carrera, arrastrarse, cuadrupedia, deslizar, girar, subir, bajar,...²¹

3.7. EL MOVIMIENTO Y LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

La psicomotricidad permite el desarrollo integral del niño a través de la interacción del cuerpo con el medio externo; de esta manera el movimiento y la persona se relacionan y activan para llevar al niño a un desarrollo total y al equilibrio en sus dimensiones: motriz, afectiva, cognitiva y social. La psicomotricidad busca desarrollar las capacidades motrices a través de la exploración del cuerpo y la interacción con el medio ambiente.

²¹<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=2D51A4C183C7D3E1D4A61F69F3C15B0D.tdx2?sequence=1> pág. (242-244)

La educación psicomotriz, según **Pierre vayer** permite lograr en el niño:

- a) EL DESARROLLO CORPORAL (MOTRIZ), relacionado al control del movimiento en sí mismo.
- b) DESARROLLO MENTAL (COGNITIVO), un buen control motor permite la adquisición de nociones básicas.
- c) DESARROLLO EMOCIONAL (SOCIAL Y AFECTIVO), un niño que puede moverse y descubrir el mundo es un niño bien adaptado y feliz.

Vayer, plantea que la educación psicomotriz debe ser pensada en función al niño, es decir, a su edad, a sus intereses, a sus necesidades y no en función a objetivos técnicos específicos (como aprender a leer), ni en función a postulados (teoría no directiva) ni en función a ciertas tradiciones.

3.7.1. RITMO

El cuerpo es un instrumento de expresión y comunicación que usa como recurso el movimiento, el cual tiene a su vez como forma de expresión: el ritmo, factor que permite la estructuración temporal y espacial del cuerpo, determinando un comportamiento en cada actividad que realizamos.

Los esquemas de movimiento se encuentran potencialmente sellados en el Sistema Nervioso y transfieren la acción a los músculos, dando lugar a las posturas. El niño va construyendo la postura y el ritmo en forma paralela, es decir, va adquiriendo una forma de ser y estar en el mundo, una actitud postural a partir de lo que su organismo le ofrece y de lo que la relación con los demás le permite. Estas posturas que va construyendo el niño no son estáticas, se dan movimiento, tienen un ritmo y una melodía. Al mismo tiempo que va encontrando una postura, va descubriendo su propio ritmo como modo de estar en el tiempo.

3.7.2. MOVIMIENTO RÍTMICO

Para lograr que los movimientos del niño sean organizados y rítmicos, es necesario combinar dos tipos de ritmo:

- a) RITMO INTERNO, es el ritmo que cada persona impone a sus movimientos, el cual se da de acuerdo al estado tónico, anímico y emocional del individuo.
- b) RITMO EXTERNO, es aquel que proviene del soporte principalmente musical, si bien consideramos que existe una interacción entre ambos. Las distintas actividades participan de estos ritmos de diferente manera, es decir, que existen distintas formas de relacionarse.

La presencia de movimientos rítmicos representa el correcto funcionamiento del Sistema Nervioso y permite al niño:

- Adquirir altos niveles de alerta.
- Fomentar su necesidad de exploración.
- Favorecer su capacidad de atención y concentración.
- Mejorar sus vínculos sociales y afectivos.
- Potenciar sus estructuras mentales.
- Organizar sus ideas y acciones.

3.7.3. CUERPO Y MOVIMIENTO

A partir del conocimiento y dominio de sus movimientos, el niño afianzará su confianza y será capaz de:

- Regular la posición y equilibrio corporal.
- Coordinar movimientos.
- Percibir posiciones espaciales.
- Realizar relaciones espaciales.

- Representar el eje corporal y sus giros.
- Desarrollar las nociones de ritmo y tiempo.
- Afianzar su lateralidad.

3.7.4. MÚSICA Y MOVIMIENTO

La música y el movimiento están íntimamente relacionados, si partimos de la premisa que todo aquello que se mueve produce un sonido y que todo sonido produce movimiento, estaríamos confirmando esta interacción que se produce entre ambos.

Es claro que la música es un elemento que sólo puede ser percibido por los sentidos y que el movimiento sólo se puede representar a través del cuerpo. Es mediante la vía auditiva que el sonido ingresa y llega hasta el cerebro, donde éste se procesa y se transforma en una reacción motora

Se han realizado estudios acerca de la relación que existe entre la música y el movimiento, estos estudios consistieron en enseñar a una persona una melodía a través de un instrumento musical y luego de un tiempo exponerlo nuevamente al sonido de dicha melodía. El resultado fue que al oír la melodía no sólo se activó la zona auditiva del cerebro, sino que también se activaron zonas relacionadas con el aspecto motor, lo cual demuestra que la música y el movimiento van de la mano, porque una complementa a la otra.

Mediante la Música podemos desarrollar el ritmo, el equilibrio, las nociones de espacio y tiempo, mientras que a través del movimiento se favorece la exploración, el descubrimiento y desarrollo de habilidades motoras, así como la expresión corporal y la imaginación.

CAPÍTULO IV

4. METODOLOGÍA

4.1. SISTEMA DE HIPÓTESIS

4.1.1. HIPÓTESIS GENERAL

La aplicación de la danza clásica, mejora significativamente el desarrollo psicomotor en el dominio del movimiento corporal, equilibrio y ajuste postural, en las alumnas del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” de la ciudad de Tacna en el año 2012.

4.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA

- a) El programa de danza clásica, permite mejorar el dominio corporal del niño, moviéndose con autonomía y destreza.
- b) La aplicación de esta disciplina musical contribuye a corregir malas posturas y desarrollar el sentido de la musicalidad, el ritmo y el oído musical.

4.2. IDENTIFICACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

4.2.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

DANZA CLÁSICA

INDICADORES

- Postura

- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio
- Ritmo

4.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE

DESARROLLO PSICOMOTOR

INDICADORES

- Coordinación dinámica general
- Equilibrio
- Control postural
- Control de movimiento
- Orientación espacial
- Esquema corporal
- Lateralidad
- Coordinación viso-motriz
- Ritmo
- Percepción auditiva

4.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN Y TIPO DE DISEÑO

Tipo de investigación

INVESTIGACIÓN APLICADA: se va a aplicar un programa de danza clásica para el desarrollo psicomotor en un grupo experimental de estudiantes del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” – TACNA.

Diseño de investigación

DISEÑO PRE -TEST Y POST-TEST CON UN SOLO GRUPO: me permite conocer cuál es el desarrollo psicomotor antes de la aplicación del programa y cuáles son los logros después de la aplicación del programa.

4.4. ÁMBITO DEL ESTUDIO

I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” – PRIMARIA

4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN: la población está constituida por todas las alumnas del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” - TACNA que hacen un total de 120 alumnas distribuidas en cuatro secciones de treinta.

MUESTRA: La muestra está constituida por treinta alumnas de la sección “B”, equivalente al 25% del segundo grado del nivel primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” – TACNA, aplicando el muestreo al azar simple.

4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Técnica

- Observación

Instrumentos

- Examen Psicomotor (pre-test / post-test)
- Programa de Danza Clásica

PRE TEST	TRATAMIENTO	POS TEST
Examen Psicomotor	Programa de Danza Clásica	Examen Psicomotor

. 4.7. TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS

- Métodos y procedimientos estadísticos y lógicos.

CAPÍTULO V

5. LOS RESULTADOS

5.1. EL TRABAJO DE CAMPO

ACCIONES DE PREPARACIÓN

Durante el mes de Marzo del año 2012, se procedió a elaborar el programa de DANZA CLÁSICA, con el fin de fortalecer y desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para afrontar la primera etapa de la Educación Básica Regular, y mejorar las capacidades acordes con su desarrollo.

En su elaboración se tuvo en cuenta la coherencia temática, así como la pertinencia programática para su aplicación durante el primer bimestre.

Así mismo se preparó la prueba de entrada (PRE TEST) para verificar el nivel psicomotor del grupo experimental de forma individual, procediendo a evaluar su validez a través de 2 a 0, siendo su valor:

- 2 : LOGRADO
- 1 : MEDIANAMENTE LOGRADO
- 0 : NO LOGRADO

ACCIONES DE COORDINACIÓN

Una vez preparados los instrumentos de aplicación y recolección de los datos, se procedió a realizar las acciones de coordinación.

Así, el día 01 de Abril del 2012, la Sub Directora del nivel Primario de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” Prof. Mirella Panty Alay, otorgó la autorización para la aplicación de los instrumentos, con esta autorización se procedió a coordinar con la docente de Educación física, la Prof. Nancy Basadre Rodríguez, quien luego de enterarse de la finalidad del proyecto, accedió a colaborar en la aplicación de los instrumentos en estrecha relación con mi persona. Con su aceptación se procedió a explicar en qué consistía la investigación, a compatibilizar la unidad a desarrollarse y a cómo debería de aplicar el programa de DANZA CLÁSICA.

La Prof. Nancy supervisará la aplicación de las sesiones en la sección experimental. Mi persona trabajará con la sección mencionada.

ACCIONES DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE DANZA CLÁSICA

La aplicación del programa de DANZA CLÁSICA se llevará a cabo durante el primer bimestre previo cronograma establecido con la docente integrante del equipo.

Así se realizarán las siguientes actividades:

1. Aplicación de la prueba de entrada (PRE TEST) a la sección experimental.
2. Desarrollo de 5 sesiones del programa de DANZA CLÁSICA.
3. Aplicación de la prueba de salida (POST TEST) a la sección experimental.

Luego de procesar la información se procede a presentarla.

5.2. DISEÑO DE PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Los datos se presentaran en el siguiente orden:

- Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.
- Prueba de significación de datos.

5.3. PRESENTACIÓN DE DATOS

5.3.1. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Coordinación Dinámica Global) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 01

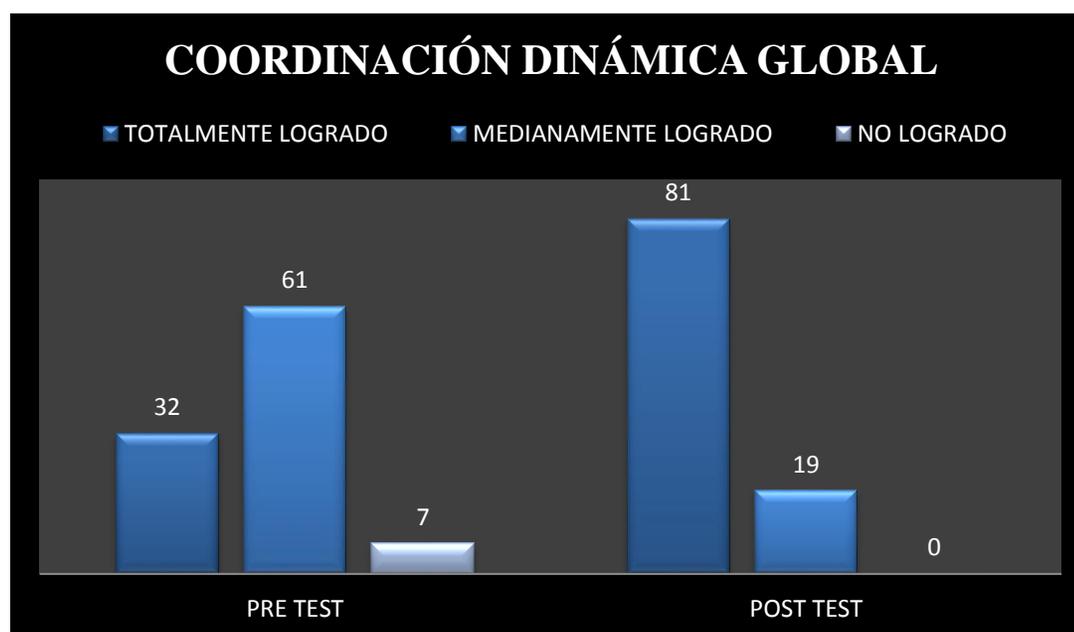
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

COORDINACIÓN DINÁMICA GLOBAL				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	10	32	25	81
MEDIANAMENTE LOGRADO	19	61	6	19
NO LOGRADO	2	7	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 01

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 01 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 01 se presenta la información relacionada a la coordinación dinámica global, considerando seis indicadores: Se arrastra coordinando brazos y piernas en el rol de serpiente, Realiza saltos polimétricos, Corre coordinando el movimiento de brazos y piernas, Salta con los dos pies juntos, Danza con coordinación y armonía, Camina sorteando obstáculos.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 32% logra totalmente dominar su coordinación dinámica global mientras el 61% medianamente y el 7% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 81% logra totalmente dominar su coordinación dinámica global mientras el 19% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su coordinación dinámica global.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.2. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Equilibrio) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 02

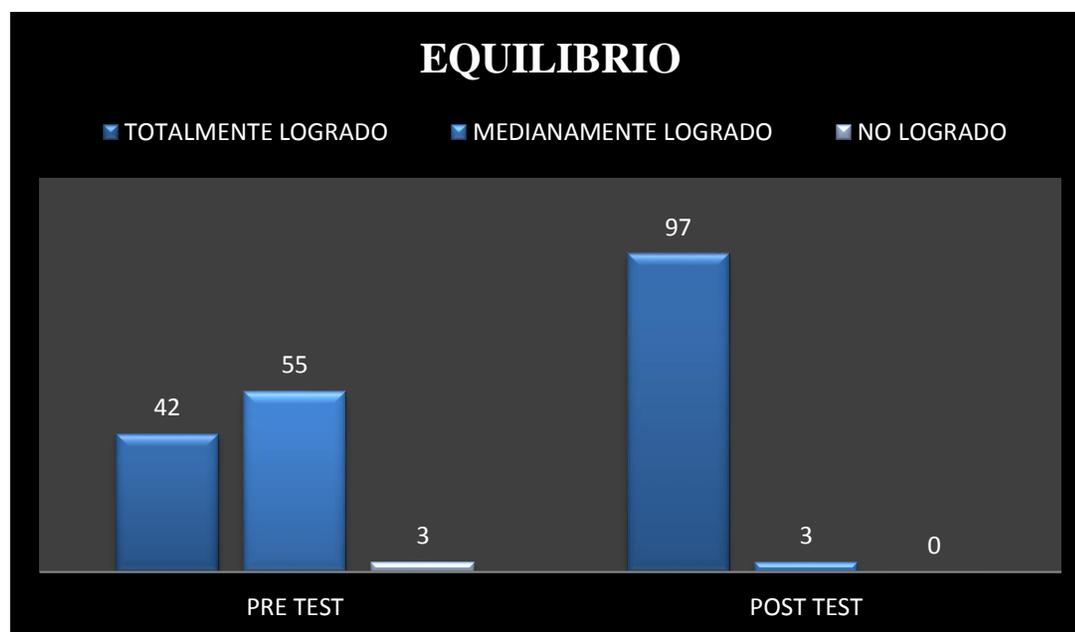
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

EQUILIBRIO				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	13	42	30	97
MEDIANAMENTE LOGRADO	17	55	1	3
NO LOGRADO	1	3	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 02

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 02 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 02 se presenta la información relacionada al equilibrio, considerando cinco indicadores: Mantiene el equilibrio durante segundos parado en un pie, Camina juntado talón y punta, Camina sobre una línea dibujada en el piso, Salta con un pie, Lleva un libro sobre la cabeza con los brazos extendidos a los costados.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 42% logra totalmente dominar su equilibrio mientras el 55% medianamente y el 3% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 97% logra totalmente dominar su equilibrio mientras el 3% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su equilibrio.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.3. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Control Postural) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 03

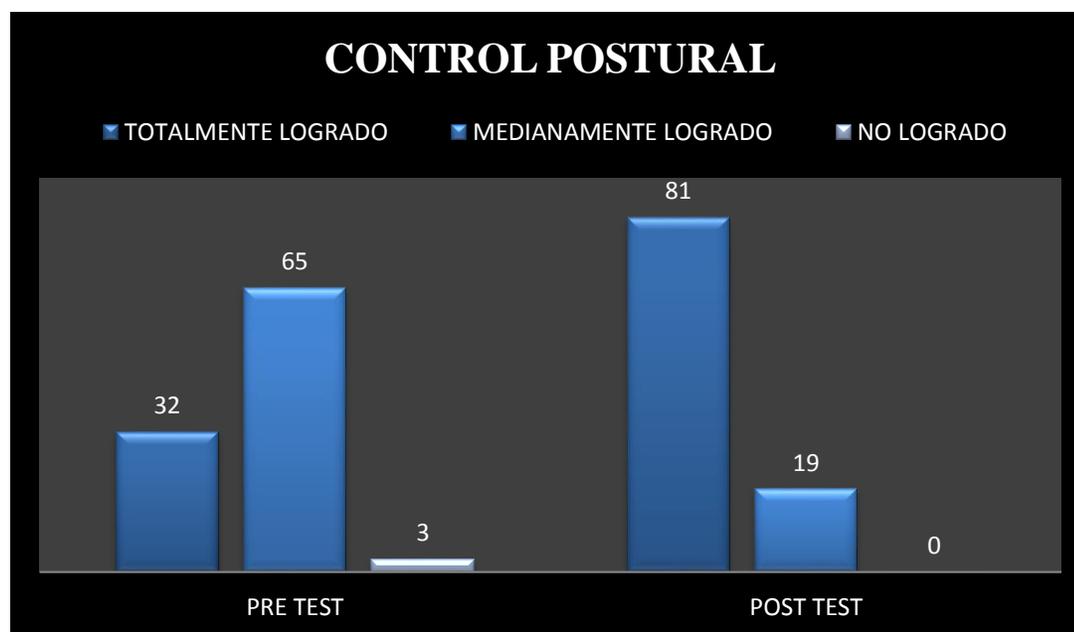
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

CONTROL POSTURAL				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	10	32	25	81
MEDIANAMENTE LOGRADO	20	65	6	19
NO LOGRADO	1	3	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 03

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 03 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 03 se presenta la información relacionada al control postural, considerando cuatro indicadores: A fondo frontal, Posición “x”, A fondo lateral, Posición básica.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 32% logra totalmente dominar su control postural mientras el 65% medianamente y el 3% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 81% logra totalmente dominar su control postural mientras el 19% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su control postural.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.4. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Control de Movimiento) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 04

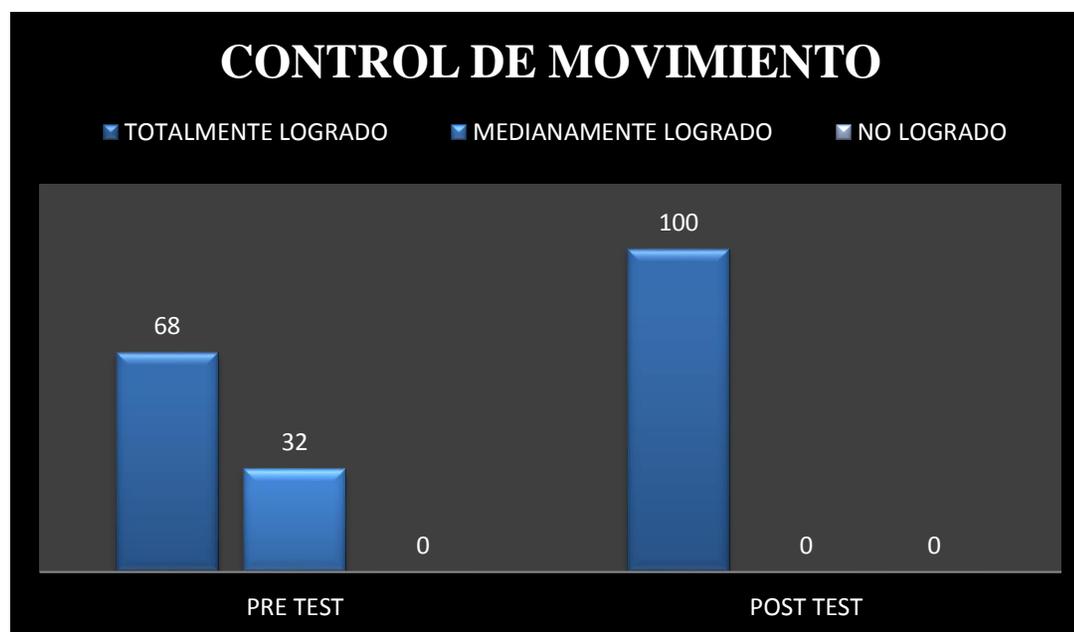
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

CONTROL DE MOVIMIENTO				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	21	68	31	100
MEDIANAMENTE LOGRADO	10	32	0	0
NO LOGRADO	0	0	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 04

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 04 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 04 se presenta la información relacionada al control de movimiento, considerando tres indicadores: Corre desplazándose por el espacio y se detiene rápidamente al sonido del silbato, Se mantiene inmóvil durante la orden de paralización, Ejecuta simultaneidad en movimientos de espejo.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 68% logra totalmente dominar su control de movimiento mientras el 32% medianamente.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 100% logra totalmente dominar su control de movimiento.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su control de movimiento.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.5. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Orientación Espacial) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 05

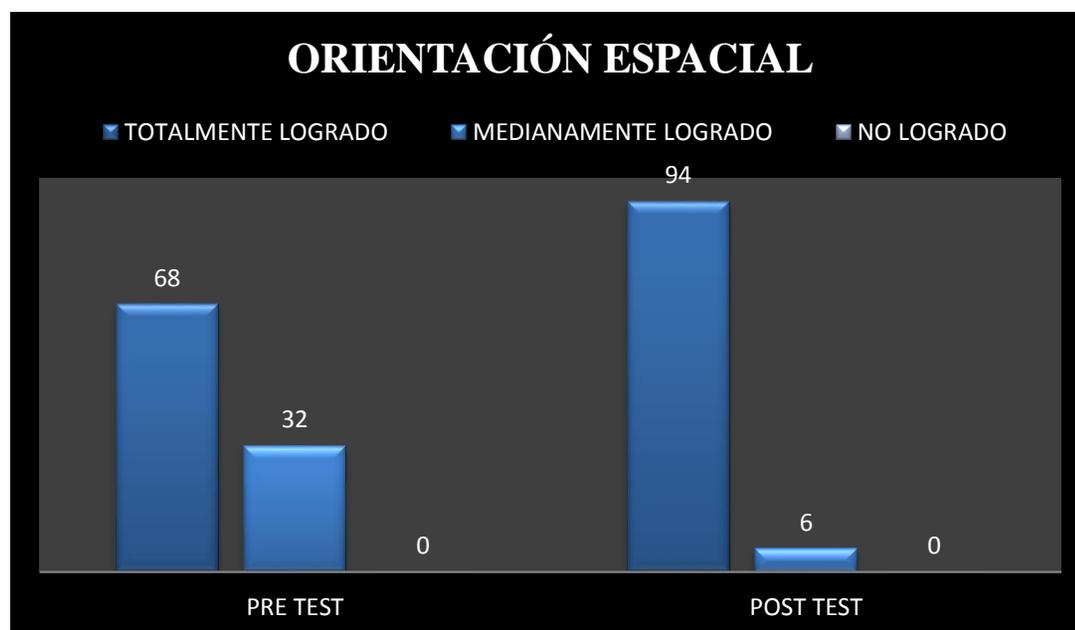
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

ORIENTACIÓN ESPACIAL				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	21	68	29	94
MEDIANAMENTE LOGRADO	10	32	2	6
NO LOGRADO	0	0	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 05

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 05 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 05 se presenta la información relacionada a la orientación espacial, considerando tres indicadores: Se mueve hacia la derecha y a la izquierda según la orden dada, Se sujetan con las manos en cruz y señalan su derecha e izquierda, Se ubican en diferentes posiciones de acuerdo a las instrucciones: arriba, abajo, cerca, lejos, dentro, fuera, delante, detrás.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 68% logra totalmente dominar su orientación espacial mientras el 32% medianamente.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 94% logra totalmente dominar su orientación espacial mientras el 6% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su orientación espacial.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.6. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Esquema Corporal) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 06

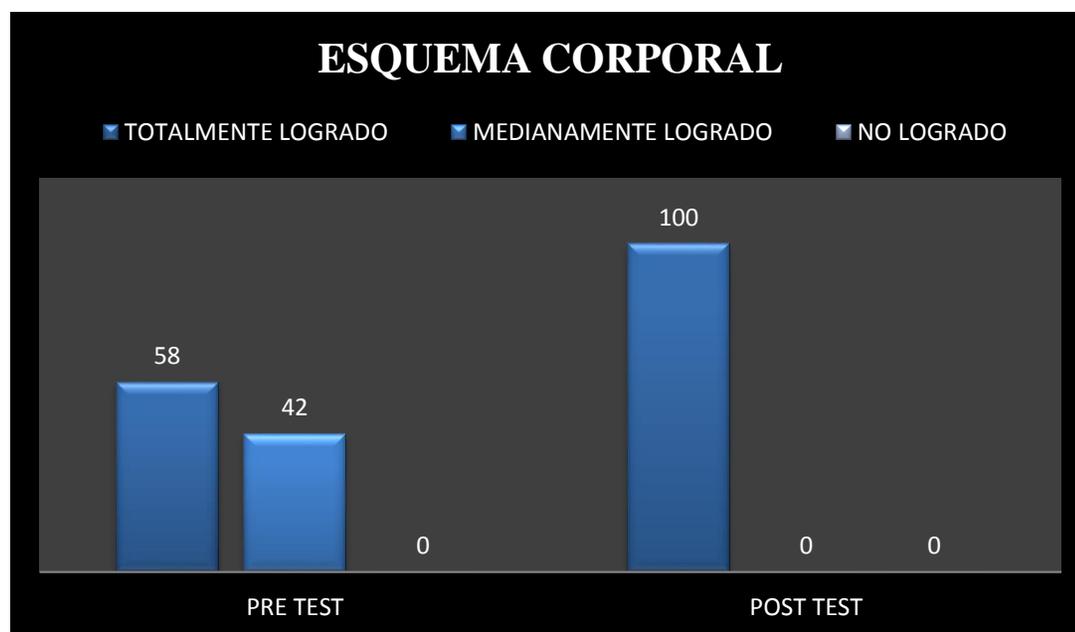
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

ESQUEMA CORPORAL				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	18	58	31	100
MEDIANAMENTE LOGRADO	13	42	0	0
NO LOGRADO	0	0	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 06

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 06 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 06 se presenta la información relacionada al esquema corporal, considerando dos indicadores: Con los ojos cerrados siente donde se toca y nombra la parte del cuerpo, Reconoce las partes del cuerpo.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 58% logra totalmente reconocer su esquema corporal mientras el 42% medianamente.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 100% logra totalmente reconocer su esquema corporal.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a reconocer su esquema corporal.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.7. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Lateralidad) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 07

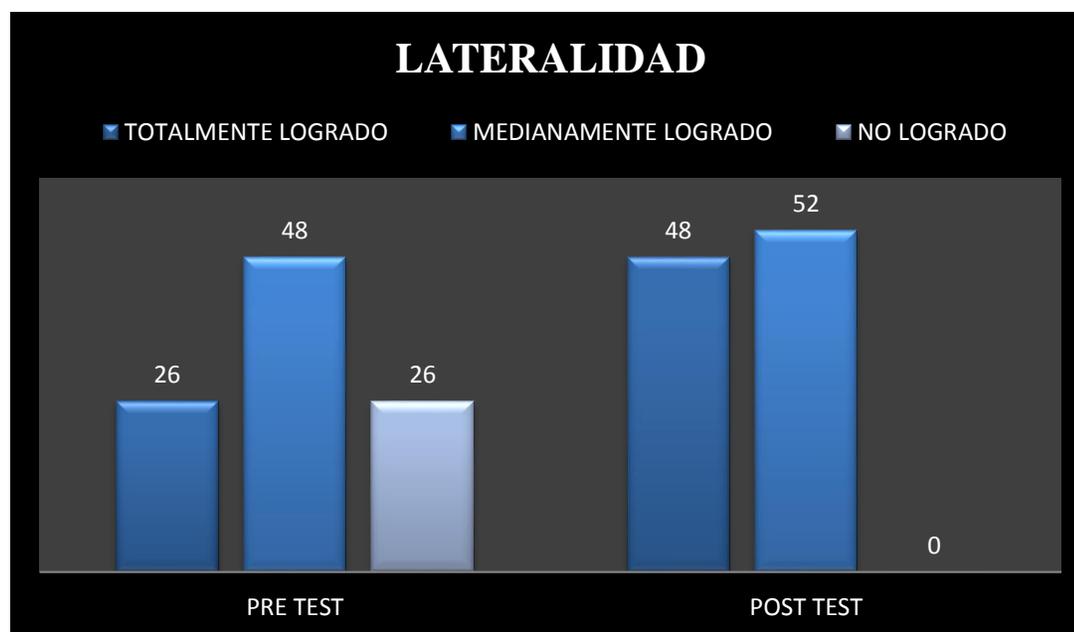
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

LATERALIDAD				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	8	26	15	48
MEDIANAMENTE LOGRADO	15	48	16	52
NO LOGRADO	8	26	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 07

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 07 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 07 se presenta la información relacionada a la lateralidad, considerando cuatro indicadores: Dominio de la mano, Dominio del pie, Dominio del ojo, Dominio del oído.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 26% logra totalmente dominar su lateralidad mientras el 48% medianamente y el 26% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 48% logra totalmente dominar su lateralidad mientras el 52% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su lateralidad.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.8. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Coordinación viso-motriz) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 08

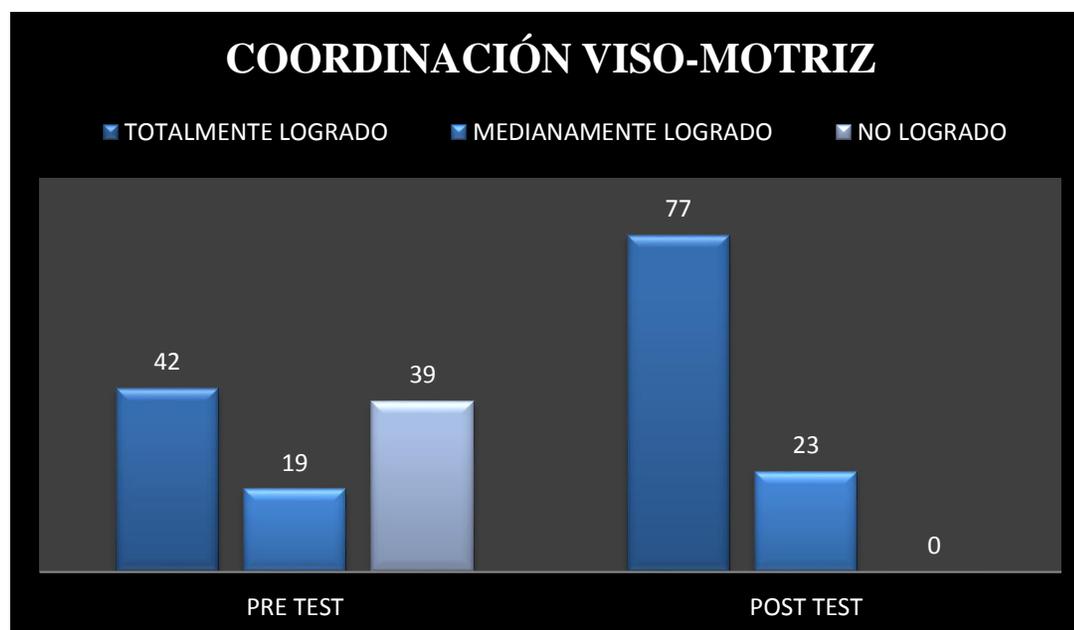
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	13	42	24	77
MEDIANAMENTE LOGRADO	6	19	7	23
NO LOGRADO	12	39	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 08

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 08 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 08 se presenta la información relacionada a la coordinación visomotriz, considerando un indicador: Lanza la pelota hacia arriba y la coge con las dos manos.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 42% logra totalmente dominar su coordinación visomotriz mientras el 19% medianamente y el 39% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 77% logra totalmente dominar su coordinación visomotriz mientras el 23% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su coordinación visomotriz.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.9. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Ritmo) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 09

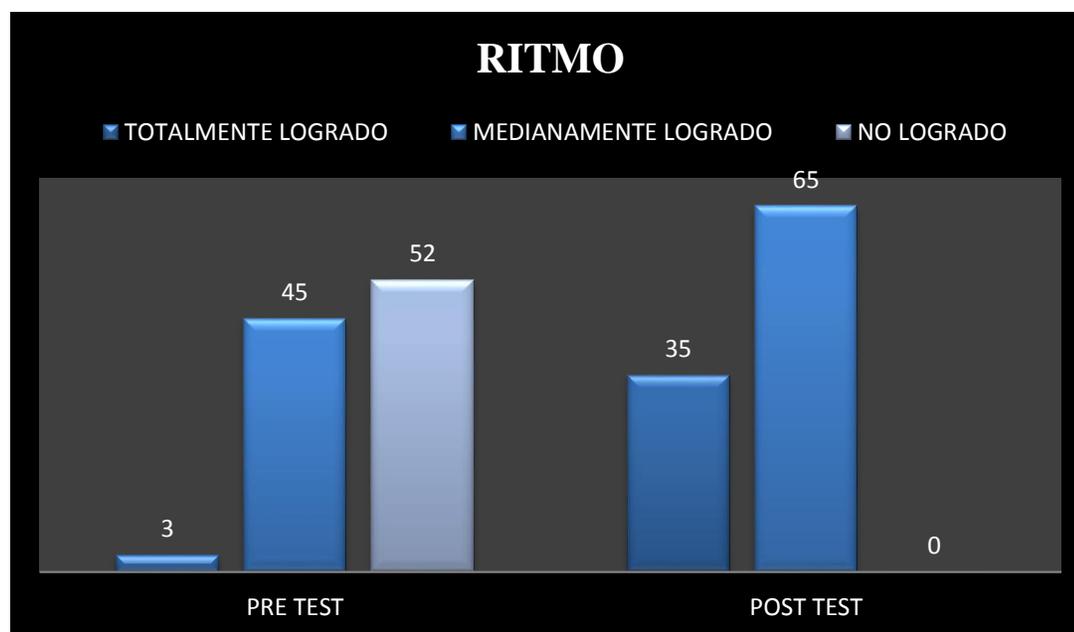
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

RITMO				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	1	3	11	35
MEDIANAMENTE LOGRADO	14	45	20	65
NO LOGRADO	16	52	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 09

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 09 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 09 se presenta la información relacionada al ritmo, considerando dos indicadores: Coordina el ritmo con la música y el movimiento, Reproduce el sonido que escucha con armonía.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 3% logra totalmente dominar su ritmo mientras el 45% medianamente y el 52% no lo logra.

Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 35% logra totalmente dominar su ritmo mientras el 65% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su ritmo.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

5.3.10. Presentación comparativa de los datos del pre test y post test sobre el desarrollo psicomotor (Percepción Auditiva) de las alumnas del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de danza clásica.

TABLA N° 10

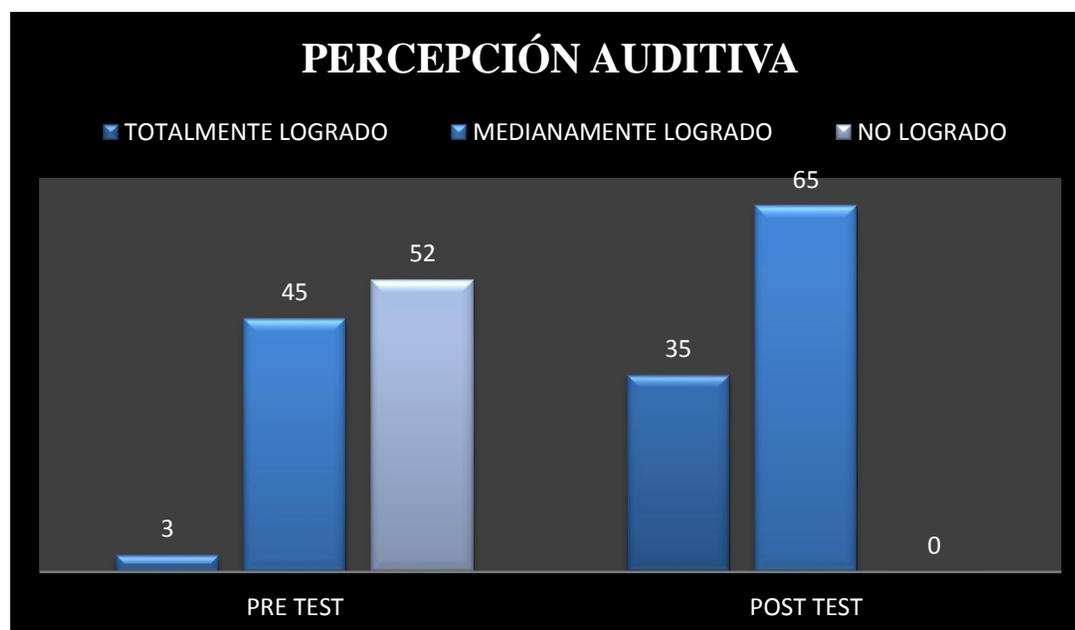
Comparativo de los resultados de la prueba de entrada y salida en el grupo experimental

PERCEPCIÓN AUDITIVA				
	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
TOTALMENTE LOGRADO	1	3	11	35
MEDIANAMENTE LOGRADO	14	45	20	65
NO LOGRADO	16	52	0	0
TOTAL	31	100	31	100

FUENTE: PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA

GRÁFICO N° 10

Comparativo de prueba de entrada y salida en el grupo experimental



FUENTE: TABLA N° 10 (PRUEBA DE ENTRADA Y SALIDA)

INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 10 se presenta la información relacionada a la percepción auditiva, considerando dos indicadores: Reconoce de dónde proviene el sonido, Identifica los objetos sonoros.

En ella se puede observar que al grupo experimental se le sometió a una prueba de entrada para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del pre test realizado antes de la aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: el 3% logra totalmente desarrollar su percepción auditiva mientras el 45% medianamente y el 52% no lo logra.

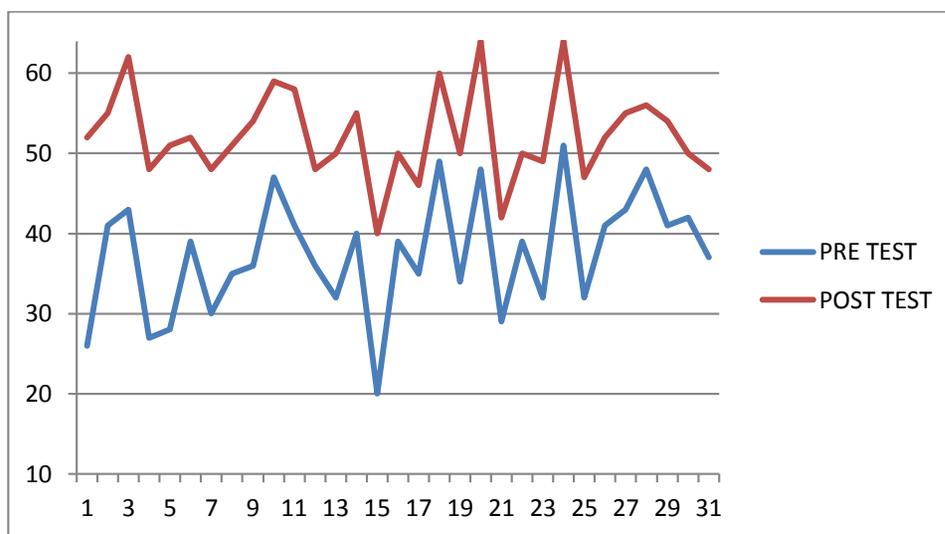
Después de la aplicación del programa de intervención al grupo experimental se le sometió a una prueba de salida para medir su nivel de desarrollo psicomotor, los resultados del post test fueron los siguientes: el 35% logra totalmente desarrollar su percepción auditiva mientras el 65% medianamente.

Basado en esta información, se aprecia que las alumnas obtuvieron mejores resultados después de la aplicación del programa de danza clásica. Es evidente que el programa diseñado les ayudó a mejorar su percepción auditiva.

El resultado en la evaluación de salida permite establecer que las condiciones de la aplicación del programa de “danza clásica” en el grupo experimental, son adecuadas.

T DE STUDENT

ID	ANTES	DESPUÉS
1	26	52
2	41	55
3	43	62
4	27	48
5	28	51
6	39	52
7	30	48
8	35	51
9	36	54
10	47	59
11	41	58
12	36	48
13	32	50
14	40	55
15	20	40
16	39	50
17	35	46
18	49	60
19	34	50
20	48	64
21	29	42
22	39	50
23	32	49
24	51	64
25	32	47
26	41	52
27	43	55
28	48	56
29	41	54
30	42	50
31	37	48



Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	37.4516129	52.258065
Varianza	55.18924731	32.864516
Observaciones	31	31
Coefficiente de correlación de Pearson	0.82368926	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	30	
Estadístico t	-19.4881473	
P(T<=t) una cola	6.95995E-19	
Valor crítico de t (una cola)	1.697260887	
P(T<=t) dos colas	1.39199E-18	
Valor crítico de t (dos colas)	2.042272456	

La prueba T de Student demuestra que hay diferencia significativa en el nivel de desarrollo psicomotor pre y post – test en el grupo experimental.

5.4. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la contrastación de la hipótesis se procederá en el siguiente orden:

5.4.1. **Verificación de las hipótesis específicas**

La hipótesis específica a) afirma que:

El programa de danza clásica, permite mejorar el dominio corporal del niño, moviéndose con autonomía y destreza.

La información que se presenta en las tablas comparativas N° 01, 04, 05, 06, 07 y 08; muestra de qué manera la danza clásica ayuda el desarrollo psicomotor de la niña, permitiéndoles mejorar su coordinación, orientación y movimiento corporal.

El desarrollo de estas áreas permite que el niño se identifique con su cuerpo, que se exprese a través de él sin ninguna dificultad.

De esta manera el movimiento y el niño se relacionan y activan para llevarlo a un desarrollo total y equilibrio en sus dimensiones: motriz, afectiva, cognitiva y social.

La hipótesis específica b) afirma que:

La aplicación de esta disciplina musical contribuye a corregir malas posturas y desarrollar el sentido de la musicalidad, el ritmo y el oído musical.

Para la verificación de esta hipótesis se trabajó con la información que se presenta en las tablas comparativas N° 02, 03, 09 y 10; muestra de qué manera el ballet es la base para toda preparación, porque aporta buenas posturas, equilibrio y ritmo.

Es claro que la música es un elemento que solo puede ser percibido a través de los sentidos y que el movimiento solo se puede representar a través del cuerpo.

Es a través de la vía auditiva que el sonido ingresa y llega hasta el cerebro, donde este se procesa y se transforma en una reacción motora.

Mediante la música podemos desarrollar el ritmo, el equilibrio, nociones de espacio y tiempo, mientras que a través del movimiento se favorece la exploración, el descubrimiento y desarrollo de habilidades motoras, así como la expresión corporal y la imaginación.

5.4.2. Verificación de la hipótesis general

La hipótesis general afirma que:

La aplicación de la danza clásica, mejora significativamente el desarrollo psicomotor en el dominio del movimiento corporal, equilibrio y control postural, en las alumnas del 2º grado de educación primaria de la I.E.E. “FRANCISCO ANTONIO DE ZELA” de la ciudad de Tacna en el año 2012.

Habiéndose comprobado que en la prueba de entrada, antes de que se aplicase el programa de danza clásica en la sección experimental, los integrantes de la sección tenían un nivel de desarrollo psicomotor deficiente.

Durante la aplicación del programa de danza clásica, el aprendizaje de los integrantes de la sección experimental presentó un crecimiento sustantivo, lo que implica un efecto positivo del mismo.

Asimismo se ha comprobado que en la prueba de salida, después de haber aplicado el programa de danza clásica en los integrantes de la sección experimental, estos presentaron mejores resultados en promedio de grupo.

CAPITULO VI

6. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1. CONCLUSIONES

PRIMERA

La población objeto de estudio presentó en su fase diagnostica un alto índice de deficiencias en las habilidades motrices básicas, por lo que se hizo necesario iniciar la aplicación del programa de DANZA CLÁSICA.

SEGUNDO

El programa de DANZA CLÁSICA, para optimizar la destreza en el desarrollo psicomotor de la niña, fue percibido en principio como innovación, estimulando la práctica de rutinas de ejercicios corporales, pero luego, concientizaron en el hecho de haber experimentado un cambio en la coordinación de sus movimientos.

TERCERO

Las alumnas de la sección experimental presentaron una mejora significativa en su desarrollo psicomotor después de la aplicación del programa de DANZA CLÁSICA traducido en un rango de entre el promedio logrado en la prueba de entrada y el de la prueba de salida, lo que evidencia la eficacia del programa.

CUARTA

Se aprecia una diferencia significativa entre los resultados obtenidos en la prueba de entrada y la prueba de salida de las alumnas de la sección experimental, con lo que se muestra la efectividad del programa de DANZA CLÁSICA en el desarrollo psicomotor de las alumnas.

6.2. SUGERENCIAS

PRIMERA

Demostrando la influencia que tiene la DANZA CLÁSICA en el desarrollo psicomotor, sería conveniente que la I.E.E. “Francisco Antonio de Zela”, promueva su aplicación en el área de educación física en los distintos grados y niveles.

SEGUNDA

Para la concreción de la primera sugerencia, sería necesario que se lo incluya dentro del área de educación física como unidad de aprendizaje.

TERCERA

Considerando que el presupuesto es el componente más sensible, se sugiere que la dirección realice gestiones para lograr el apoyo de organismos afines del quehacer educativo y deportivo, como la APAFA.

Los docentes de educación física deben capacitarse permanentemente y buscar nuevas estrategias para mejorar el desarrollo psicomotor del niño.

FUENTES

Fonda, jane. "En forma con jane fonda". Madrid, Alcalá 96; 1981

PÁGINA WEB:

<http://sarahelga.wordpress.com/frases-inspiradoras-para-bailarinas/>

http://www.micentroeducativo.pe/docente/fileproject/file_docentes/54bi_90a20e.pdf

<http://www.revistadepsicomotricidad.com/2011/11/hacia-un-concepto-de-freno-inhibitorio.html>

<http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/24804.pdf>

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9711/fuentes.pdf;jsessionid=E9966ACB30D96EE963A0779C71FF8F37.tdx2?sequence=1>

<http://www.danzavirtual.com/>

<http://biblo.una.edu.ve/docu.7/bases/marc/texto/t33413.pdf>

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=2D51A4C183C7D3E1D4A61F69F3C15B0D.tdx2?sequence=1>

http://ened.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/13_feb_06/GIMNASIA_N2/RITMICA/CAPITULO_3.pdf

<http://repositorio.ucam.edu/jspui/bitstream/10952/411/1/FISIOTER2005-4-2-3-15.pdf>

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico-g.htm>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/151-ladanza.pdf>

http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El test consta de 32 ítems, repartido en 10 áreas las cuales son:

- Coordinación dinámica general.....(6)
- Equilibrio.....(5)
- Control postural.....(4)
- Control de movimiento.....(3)
- Orientación espacial.....(3)
- Esquema corporal.....(2)
- Lateralidad.....(4)
- Coordinación viso-motriz.....(1)
- Ritmo.....(2)
- Percepción auditiva.....(2)

El test debe administrarse de forma individual, considerando todos los ítems para cada niña; procediendo a evaluar su validez a través de 2 a 0, siendo su valor:

- 2 : LOGRADO
- 1 : MEDIANAMENTE LOGRADO
- 0 : NO LOGRADO

OBJETIVO

Diagnosticar el nivel de desarrollo psicomotor, en el que se encuentran las niñas

ANEXO 2

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El programa consiste en un total de **5 sesiones de 2 horas pedagógicas** de un nivel elemental, en el que se recogen orientaciones didácticas a seguir, así como los contenidos que creo necesario trabajar a este nivel, para garantizar un mejor aprendizaje de la danza.

En su contenido se concibe la relación de la danza clásica tanto como aquellos que están relacionados con temas más propios de la educación psicomotriz y la educación musical y artística.

Además propone una estrategia metodológica, para facilitar la percepción y aprendizaje de posiciones corporales y movimientos.

Cada sesión se presenta como una unidad didáctica, en la que se detallan los objetivos que persigue, los contenidos, las actividades sugeridas para trabajar cada uno de los objetivos. En las unidades aparece la música que se sugiere para las diferentes actividades.

OBJETIVO

Fortalecer y desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para afrontar la primera etapa y mejorar las capacidades acordes con su desarrollo.

GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS DE LA DANZA CLÁSICA

TÉRMINO	CONCEPTO
PORT DE BRA	Movimiento de los brazos en forma simétrica o asimétrica.
DEMIPLIÉ	Pequeña o semiflexión de piernas.
GRAND PLIÉ	Gran o profunda flexión de piernas.
BATTEMENT	Separación de piernas.
BATTEMENT TENDÚ	Movimiento del pie con acento.
BATTEMENT FRAPPE	Movimiento del pie cortado.
RELEVÉ	Movimiento del o los pies al despegar el talón del piso apoyando el metatarso.
GRAN BATTEMENT	Gran alejamiento de pierna.
ROND DE JAMBE	Ronda de la pierna (180°) en torno a un eje.
A TERRE	Movimiento por tierra.
LENT	Movimiento ejecutado en forma lenta.
DEVELOPPÉ	Desarrollo de movimiento.
SAUTE	Brinco o salto.
CHASSÉ	Desplazado.
SISSONE	Movimientos de las piernas lanzadas alternadamente (tijera).
GRAND JETE	Gran separación de las piernas.
SAUT DE CHAT	Salto De Gato.
ARABESQUE	Posición sobre una pierna mientras la otra, que se encuentra elevada, se estira por detrás (90°).
PENCHÉ	Inclinado.

DANZA CLÁSICA

SESIÓN: 1

BLOQUE: Conociendo mi cuerpo

CONTENIDO: Preparación física – ejercicios en barra y suelo – posiciones básicas

OBJETIVOS:

- Fortalecer las articulaciones, ubicación correcta de cada segmento corporal.

RECURSOS:

- Yoga mat
- Silla

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Animación:

Tiempo: 10'

- Presentación de la clase
- Eje vertical: (columna vertebral y pies); Eje horizontal: (cadera, brazos y omóplatos)
- De los pies: (de plano-en media punta)

Fase Principal:

Tiempo: 70'

PREPARACIÓN FÍSICA

- De la cabeza (de frente- inclinada de costado-de perfil-inclinada abajo-inclinada atrás)
- De las manos:

Flexiones Manos arriba Manos abajo	Círculos Afuera Atrás Adentro Afuera	De los dedos: Flexión Extensión
---	---	---------------------------------------

- De los brazos:

Brazos arriba Brazos al frente y arriba Brazos al frente Brazos al frente y abajo Brazos abajo Brazos atrás	Brazos arriba Brazos laterales arriba Brazos laterales Brazos laterales y abajo Brazos Abajo	Brazos laterales Brazos laterales al frente Brazos al frente
--	--	--

- De las piernas:

Pierna al frente apoyada Pierna atrás apoyada Pierna lateral apoyada	Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Piernas unidas Piernas separadas Piernas en esparranca Piernas cruzadas
--	--	--

- Battement:

Grands battment En cloche estirado	Petis battement Tendus Dégagés frappés
---	--

- Ronds de jambe a´terre
- Demi plié
- Grand plié

- Posición de pies: **Posiciones Fermée (1-3-5) - Posiciones Ouverte (2-4)**
- Posición de brazos: (**Método Francés**)

Vuelta a la calma:	Tiempo: 10'
<ul style="list-style-type: none">• Relajación muscular• Contracción abdominal• Controla tu respiración (sentada, cúbito dorsal)• Análisis de la clase	

Observaciones:

DANZA CLÁSICA	SESIÓN: 2
----------------------	------------------

BLOQUE: Conociendo mi cuerpo	CONTENIDO: Ejercicios en barra y suelo
-------------------------------------	---

OBJETIVOS:	RECURSOS:
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las articulaciones, ubicación correcta de cada segmento corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Yoga mat Silla

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Animación:	Tiempo: 10'			
<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la clase De la cabeza: (de frente- inclinada de costado-de perfil-inclinada abajo-inclinada atrás) De las manos: <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%;">Flexiones Manos arriba Manos abajo</td> <td style="width: 33%;">Círculos Afuera Atrás Adentro Afuera</td> <td style="width: 33%;">De los dedos: Flexión Extensión</td> </tr> </table>		Flexiones Manos arriba Manos abajo	Círculos Afuera Atrás Adentro Afuera	De los dedos: Flexión Extensión
Flexiones Manos arriba Manos abajo	Círculos Afuera Atrás Adentro Afuera	De los dedos: Flexión Extensión		

Fase Principal:	Tiempo: 70'								
<p>PREPARACIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> De los brazos: <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 33%;">Brazos arriba Brazos al frente y arriba Brazos al frente Brazos al frente y abajo Brazos abajo Brazos atrás</td> <td style="width: 33%;">Brazos arriba Brazos laterales arriba Brazos laterales Brazos laterales y abajo Brazos Abajo</td> <td style="width: 33%;">Brazos laterales Brazos laterales al frente Brazos al frente</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> De las piernas: <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 33%;">Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo</td> <td style="width: 33%;">Asaltos: Al salto al frente Asalto atrás Asalto lateral Asalto profundo (4 direcciones)</td> <td style="width: 33%;">Sentadas: Sentado Sentado flexionado Sentado flexionado arriba Extensión con movimiento en tijera</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Del tronco: <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 50%;">Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)</td> <td style="width: 50%;">Acostadas: Cubito ventral Cubito dorsal Lateral Arqueo Balanceo</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Pliés en primera posición, segunda, cuarta y quinta. 		Brazos arriba Brazos al frente y arriba Brazos al frente Brazos al frente y abajo Brazos abajo Brazos atrás	Brazos arriba Brazos laterales arriba Brazos laterales Brazos laterales y abajo Brazos Abajo	Brazos laterales Brazos laterales al frente Brazos al frente	Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Asaltos: Al salto al frente Asalto atrás Asalto lateral Asalto profundo (4 direcciones)	Sentadas: Sentado Sentado flexionado Sentado flexionado arriba Extensión con movimiento en tijera	Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Cubito ventral Cubito dorsal Lateral Arqueo Balanceo
Brazos arriba Brazos al frente y arriba Brazos al frente Brazos al frente y abajo Brazos abajo Brazos atrás	Brazos arriba Brazos laterales arriba Brazos laterales Brazos laterales y abajo Brazos Abajo	Brazos laterales Brazos laterales al frente Brazos al frente							
Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Asaltos: Al salto al frente Asalto atrás Asalto lateral Asalto profundo (4 direcciones)	Sentadas: Sentado Sentado flexionado Sentado flexionado arriba Extensión con movimiento en tijera							
Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Cubito ventral Cubito dorsal Lateral Arqueo Balanceo								

- Battement:

Grands battment	Petis battement
------------------------	------------------------

En cloche estirado	Tendus Dégagés frappés
-----------------------	------------------------------

- Ronds de jambe a ´terre
- Ronds de jambe en l´air
- Developpe
- Chassé

Vuelta a la calma:	Tiempo: 10´
---------------------------	--------------------

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Relajación muscular• Contracción abdominal• Controla tu respiración (sentada, cúbito dorsal)• Análisis de la clase |
|---|

Observaciones:

--

DANZA CLÁSICA**SESIÓN: 3****BLOQUE: Conociendo mi cuerpo****CONTENIDO:** Ejercicios en barra y suelo**OBJETIVOS:**

- Fortalecer las articulaciones, ubicación correcta de cada segmento corporal.

RECURSOS:

- Yoga mat
- Silla

DESARROLLO DE LA SESIÓN**Animación:****Tiempo: 10'**

- Presentación de la clase
- De la cabeza: (de frente- inclinada de costado-de perfil-inclinada abajo-inclinada atrás)
- Estiramiento laterales – flexiones de cintura
- Elevación progresiva del cuerpo

Fase Principal:**Tiempo: 70'****PREPARACIÓN FÍSICA**

- De las piernas:

Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Sentadas: Sentado Sentado flexionado Sentado flexionado arriba Extensión con movimiento en tijera Splits Splits vertical	Extensiones de cintura y cara de los músculos Flexión del tronco sobre la pierna Elevación lateral de las piernas Elevación parte posterior de las piernas Rodillas contra el tórax
--	---	---

- Del tronco:

Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Cubito ventral Cubito dorsal Lateral Arqueo Balanceo Relajación abdominal
--	---

- Pliés en primera posición, segunda, cuarta y quinta.
- Battement:

Grands battment En cloche Estirado	Petis battement Tendus Dégagés frappés
---	--

- Battement soutenu
- Battement developpe

- Ronds de jambe a ´terre
- Ronds de jambe en l ´air
- Developpe
- Chassé
- Revelé
- Revelé lent

Vuelta a la calma:	Tiempo: 10´
<ul style="list-style-type: none">• Relajación muscular• Contracción abdominal• Controla tu respiración (sentada, cúbito dorsal)• Análisis de la clase	

Observaciones:

DANZA CLÁSICA**SESIÓN: 4****BLOQUE: Conociendo mi cuerpo****CONTENIDO:** Ejercicios en barra y suelo (Equilibrio)**OBJETIVOS:**

- Fortalecer las articulaciones, ubicación correcta de cada segmento corporal.

RECURSOS:

- Yoga mat
- Silla

DESARROLLO DE LA SESIÓN**Animación:****Tiempo: 10'**

- Presentación de la clase
- De la cabeza: (de frente- inclinada de costado-de perfil-inclinada abajo-inclinada atrás)
- Estiramientos laterales – flexiones de cintura
- Extensión con movimiento en tijeras

Fase Principal:**Tiempo: 70'****PREPARACIÓN FÍSICA**

- De las piernas:

Equilibrios				
En dos pies		En un pie		
Sin cambiar la pose	Con cambio de pose	Frontal	Lateral	Dorsal

- Splits – Splits vertical

- Del tronco:

Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Arqueo Balanceo Relajación de caderas y muslos La rana El arado Elevación lateral de las piernas
--	--

- Pliés en primera posición, segunda, cuarta y quinta.

- Battement:

Grands battment En cloche estirado	Petis battment Tendus Déagés frappés
---	--

- Battement soutenu
- Battement developpe
- Ronds de jambe a terre
- Ronds de jambe en l'air

- Developpe
- Chassé
- Relevé
- Relevé lent
- Arabesque

Vuelta a la calma:	Tiempo: 10'
<ul style="list-style-type: none">• Relajación muscular• Contracción abdominal• Controla tu respiración (sentada, cúbito dorsal)• Análisis de la clase	

Observaciones:

DANZA CLÁSICA	SESIÓN: 5
----------------------	------------------

BLOQUE: Conociendo mi cuerpo	CONTENIDO: Ejercicios en barra y suelo (Saltos)
-------------------------------------	--

OBJETIVOS:	RECURSOS:
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las articulaciones, ubicación correcta de cada segmento corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Yoga mat Silla

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Animación:	Tiempo: 10'		
<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la clase De la cabeza: (de frente- inclinada de costado-de perfil-inclinada abajo-inclinada atrás) Flexiones de la cintura De las piernas: <table border="1" style="width: 100%; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 50%;"> Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo </td> <td style="width: 50%;"> Splits Splits vertical Splits lateral Splits dorsal </td> </tr> </table> 		Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Splits Splits vertical Splits lateral Splits dorsal
Pierna al frente-arriba Pierna al frente Pierna al frente-abajo Pierna atrás Pierna lateral-arriba Pierna lateral Pierna lateral abajo	Splits Splits vertical Splits lateral Splits dorsal		

Fase Principal:	Tiempo: 70'										
<p>PREPARACIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Del tronco: <table border="1" style="width: 100%; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 50%;"> Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda) </td> <td style="width: 50%;"> Acostadas: Arqueo Balanceo Relajación de caderas y muslos La rana El arado Elevación lateral de las piernas </td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; margin-left: 20px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Saltos</th> </tr> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%;">Saltos como:</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Brincos</td> <td> Saltos altos con impulso de ambos Saltos altos a partir de movimiento pendular Saltos al paso, amplios </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Pliés en primera posición, segunda, cuarta y quinta. Battement: <table border="1" style="width: 100%; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 50%;"> Grands battment En cloche estirado </td> <td style="width: 50%;"> Petis battment Tendus Dégagés frappés </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Battement soutenu 		Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Arqueo Balanceo Relajación de caderas y muslos La rana El arado Elevación lateral de las piernas	Saltos			Saltos como:	Brincos	Saltos altos con impulso de ambos Saltos altos a partir de movimiento pendular Saltos al paso, amplios	Grands battment En cloche estirado	Petis battment Tendus Dégagés frappés
Flexionadas: Semi flexión Flexión al frente Flexión al frente y abajo Flexión completa Arqueo Arco Flexión lateral a la derecha (o a la izquierda)	Acostadas: Arqueo Balanceo Relajación de caderas y muslos La rana El arado Elevación lateral de las piernas										
Saltos											
	Saltos como:										
Brincos	Saltos altos con impulso de ambos Saltos altos a partir de movimiento pendular Saltos al paso, amplios										
Grands battment En cloche estirado	Petis battment Tendus Dégagés frappés										

- Battement developpe
- Ronds de jambe a´terre
- Ronds de jambe en láir
- Developpe
- Chassé
- Relevé
- Relevé lent
- Arabesque
- Arabesque penché
- Grant jete
- Saut de chat
- Sissone

Vuelta a la calma:	Tiempo: 10'
<ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular • Contracción abdominal • Controla tu respiración (sentada, cúbito dorsal) • Análisis de la clase 	

Observaciones:

TEST DEL DESARROLLO PSICOMOTOR

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. NOMBRE DE LA ALUMNA _____
- 1.2. FECHA DE NACIMIENTO _____
- 1.3. EDAD CRONOLÓGICA _____
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA _____
- 1.5. GRADO Y SECCIÓN _____
- 1.6. EVALUADOR _____

II. ASPECTOS A EVALUARSE:

2.1. COORDINACIÓN DINÁMICA GLOBAL	VALORACIÓN		
	2	1	0
2.1.1. Se arrastra coordinando brazos y piernas en el rol de serpiente			
2.1.2. Realiza saltos polimétricos			
2.1.3. Corre coordinando el movimiento de brazos y piernas			
2.1.4. Salta con los dos pies juntos			
2.1.5. Danza con coordinación y armonía			
2.1.6. Camina sorteando obstáculos			

2.2. EQUILIBRIO			
2.2.1. Mantiene el equilibrio durante segundos parado en un pie			
2.2.2. Camina juntando punta y talón			
2.2.3. Camina sobre una línea dibujada en el piso			
2.2.4. Salta con un pie			
2.2.5. Lleva un libro en la cabeza con los brazos extendidos a los costados			

2.3. CONTROL POSTURAL			
2.3.1. A fondo frontal			
2.3.2. Posición "x"			
2.3.3. A fondo lateral			
2.3.4. Posición básica			

2.4. CONTROL DE MOVIMIENTO			
2.4.1. Corre desplazándose por el espacio y se detiene rápidamente al sonido del silbato			
2.4.2. Se mantiene inmóvil durante la orden de paralización			
2.4.3. Ejecuta simultaneidad en movimientos de espejo			

2.5. ORIENTACIÓN ESPACIAL			
2.5.1. Se mueve hacia la derecha y a la izquierda según la orden dada			
2.5.2. Se sujetan con las manos en cruz y señalan su derecha e izquierda			
2.5.3. Se ubican en diferentes posiciones de acuerdo a las instrucciones: arriba, abajo, cerca, lejos, dentro, fuera, delante, detrás			

2.6. ESQUEMA CORPORAL			
2.6.1. Con los ojos cerrados siente donde se le toca y nombra la parte del cuerpo			
2.6.2. Reconoce las partes del cuerpo del compañero			

2.7. LATERALIDAD			
2.7.1. Dominio de la mano			
2.7.2. Dominio del pie			
2.7.3. Dominio del ojo			
2.7.4. Dominio del oído			

2.8. COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ			
2.8.1. Lanza la pelota hacia arriba y la coge con las dos manos			

2.9. RITMO			
2.9.1. Coordina el ritmo de la música y el movimiento			
2.9.2. Reproduce el sonido que escucha con armonía			

2.10. PERCEPCIÓN AUDITIVA			
2.10.1. Reconoce de dónde proviene el sonido			
2.10.2. Identifica los objetos sonoros			

TOTALMENTE LOGRADO	2
MEDIANAMENTE LOGRADO	1
NO LOGRADO	0

III. ASPECTOS DE LOS RESULTADOS:
