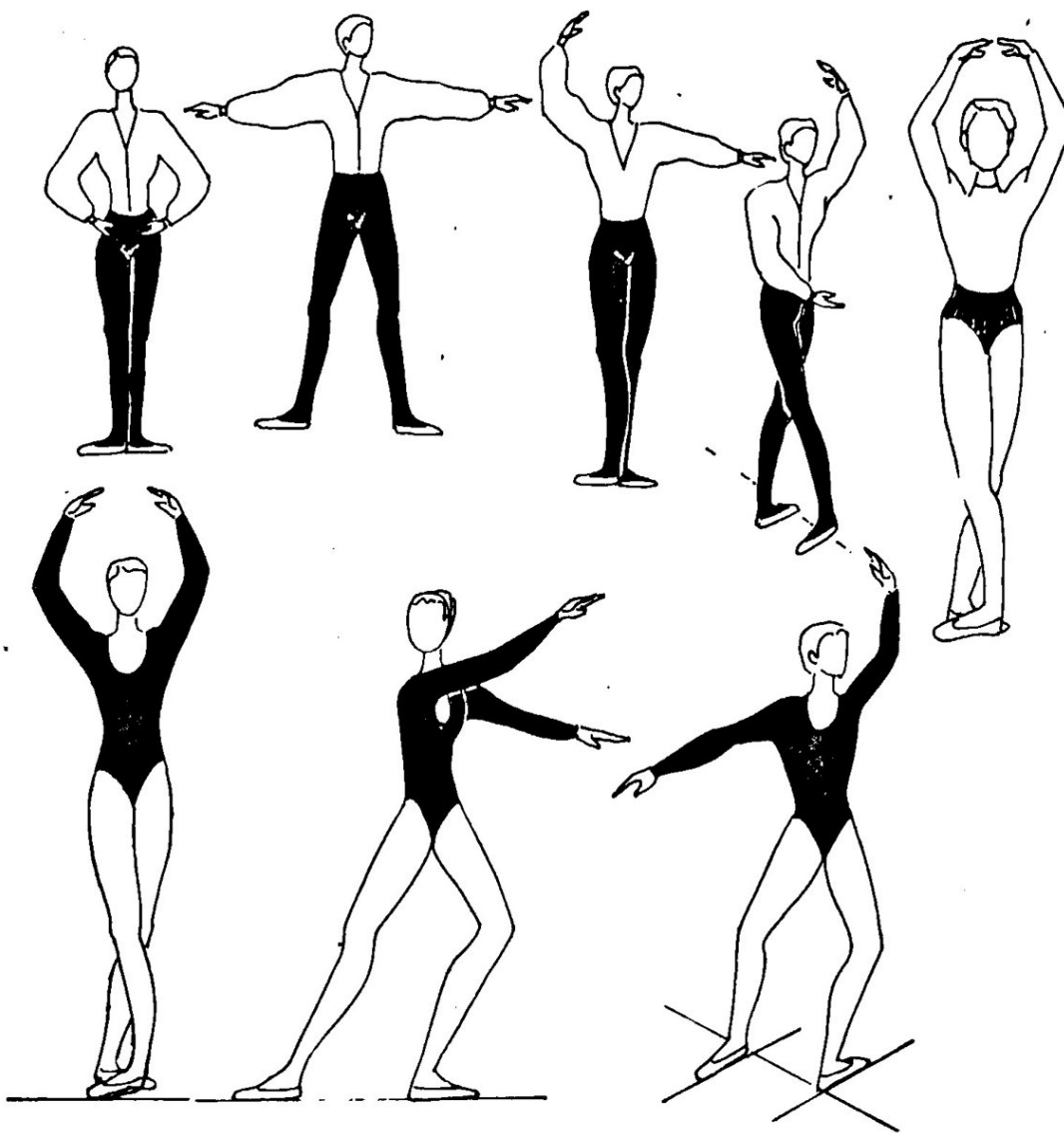


## POSICIONES BASICAS Y DERIVADAS

El riguroso mecanismo que regula estas posturas tiene una poderosa razón de ser; determina con precisión la colocación de todo el cuerpo en forma casi instantánea, facilitando así el aprendizaje. También conforma el lenguaje universal de la mecánica dinámica de la danza. (Fig. 36).

- |                               |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>1a. Posición</b>           | <b>2a. Posición</b>           | <b>3a. Posición</b>           | <b>4a. Posición</b>           | <b>5a. Posición</b>           |
| Piernas<br>Brazos y<br>Cabeza | Piernas<br>Brazos y<br>Cabeza | Piernas<br>Brazos y<br>Cabeza | Piernas<br>Brazos y<br>Cabeza | Piernas<br>Brazos y<br>Cabeza |



**5a. Posición**

**Gran Segunda**

**Cuarta en Demi-Plie**

## POSICIONES DE LOS PIES (o de las piernas)

Las posiciones de las piernas fueron codificadas por C. L. Beuchamps (1636-1705), y comprenden para su mejor clasificación cinco básicas y dos derivadas de éstas, llamadas Gran Cuarta y Gran Segunda.

### a) Básicas:

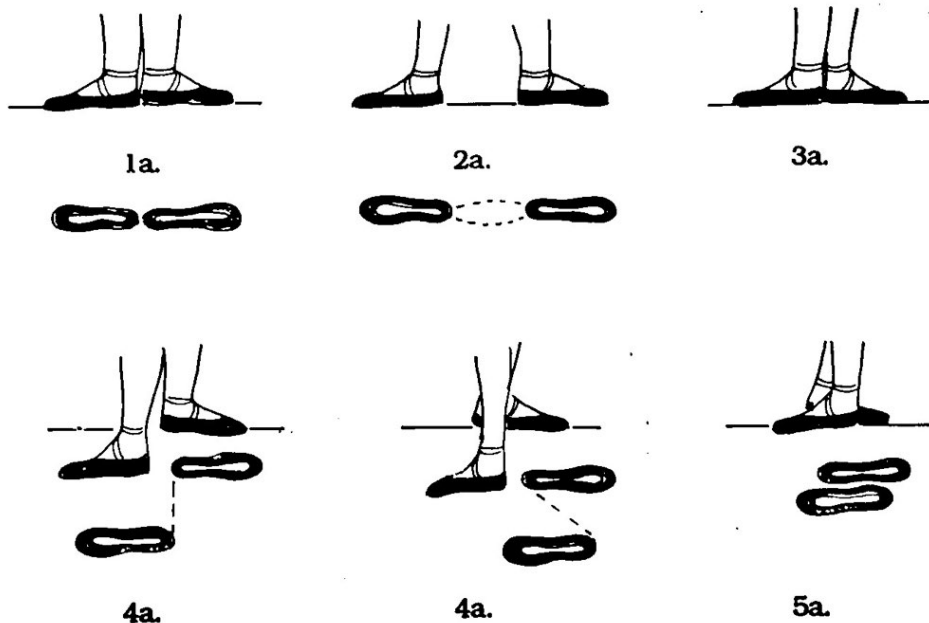
1a. posición: los dos pies en línea recta, unidos por los talones.

2a. posición: los pies siguen la misma línea recta separados, por unos treinta centímetros entre ambos talones.

3a. posición: los pies están juntos, unidos por su parte media, uno delante de otro, viéndose únicamente el talón del pie colocado adelante.

4a. posición: los pies están separados en línea vertical hacia adelante, uno adelante, el otro atrás a unos 25 centímetros de distancia.

5a. posición: los pies están unidos en sentido inverso; ambos talones mirando hacia afuera, o sea para los lados del cuerpo, juntándose así los dedos del pie de uno con el talón del otro. (Fig. 38).

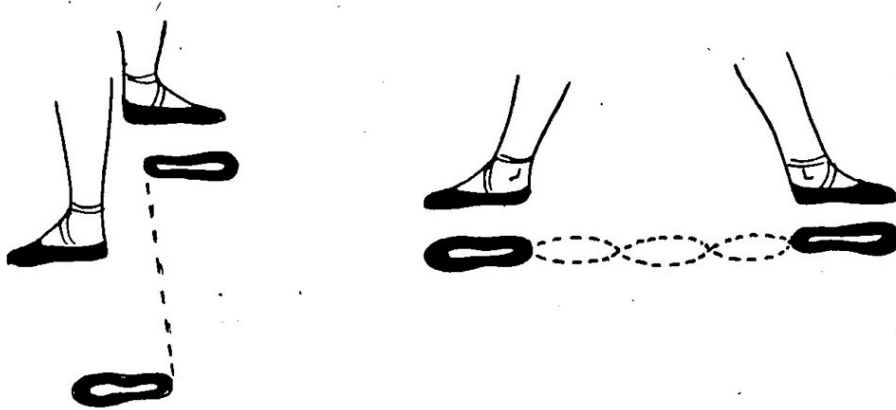


### b) Derivadas:

Gran Segunda: Esta posición es más abierta que la original segunda más arriba tratada (desde 40 cm o más).

Gran Cuarta: Las piernas colocadas una enfrente de otra, en la misma disposición que la cuarta posición descrita más arriba, pero ahora separadas a mayor distancia.

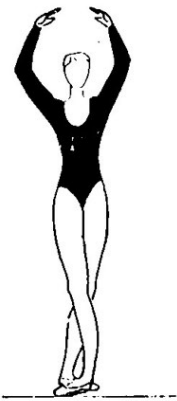
## POSICIONES DE LOS PIES



## POSICIONES BASICAS DE LOS PIES (Gran segunda y Gran cuarta)

Derivadas:

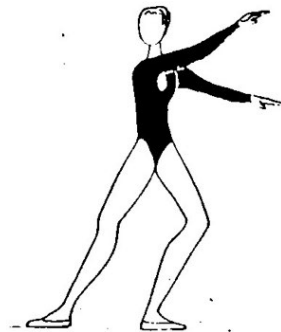
### Posiciones derivadas de los pies



**5a. Posición:**  
Piernas  
Brazos  
y Cabeza.



**Gran Cuarta  
de Piernas:**  
Brazos en  
3a. posición.



**Gran Segunda  
de Piernas:**  
Brazos en posición  
de "preparación".

**USTED PRECISA CONTAR CON:**

Ropa cómoda y elástica.

Un calzado apropiado.

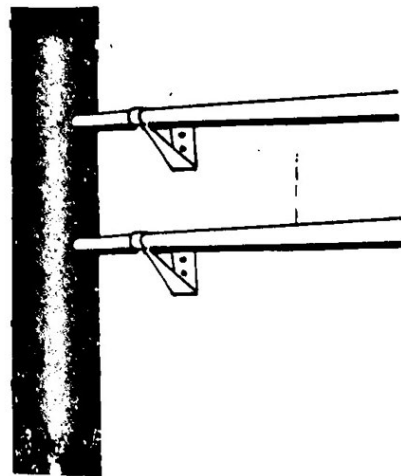
Una "barra" para hacer los ejercicios.

Vestimentas actuales para la práctica de danza.

Espacio adecuado para hacer cómodamente los desplazamientos.

Ambiente bien ventilado e higiénico.

Un piso "blando", el de madera es el más indicado.



*Vestimentas para clases en el año 1870.*

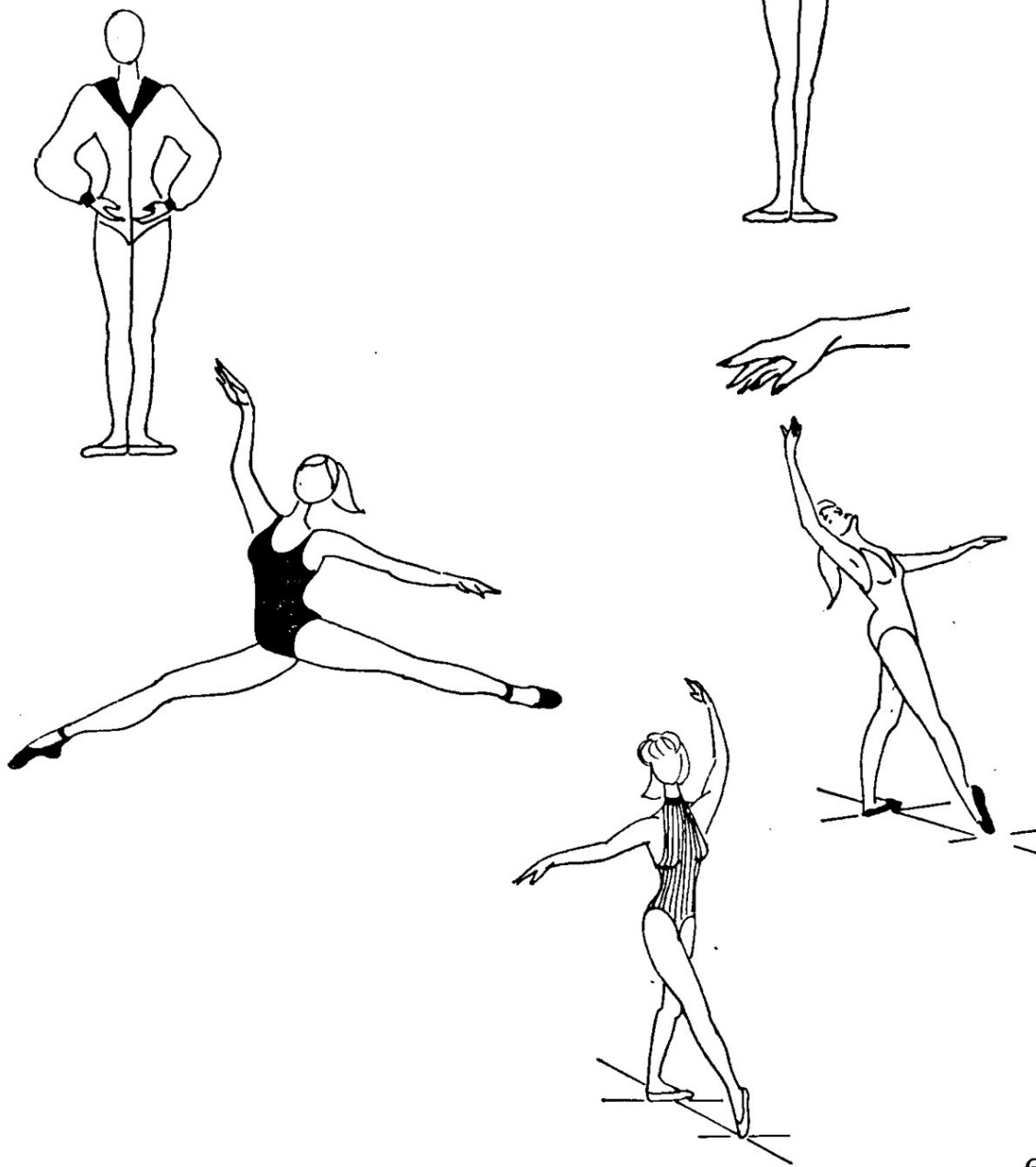
**ACUÉRDESE DE:**

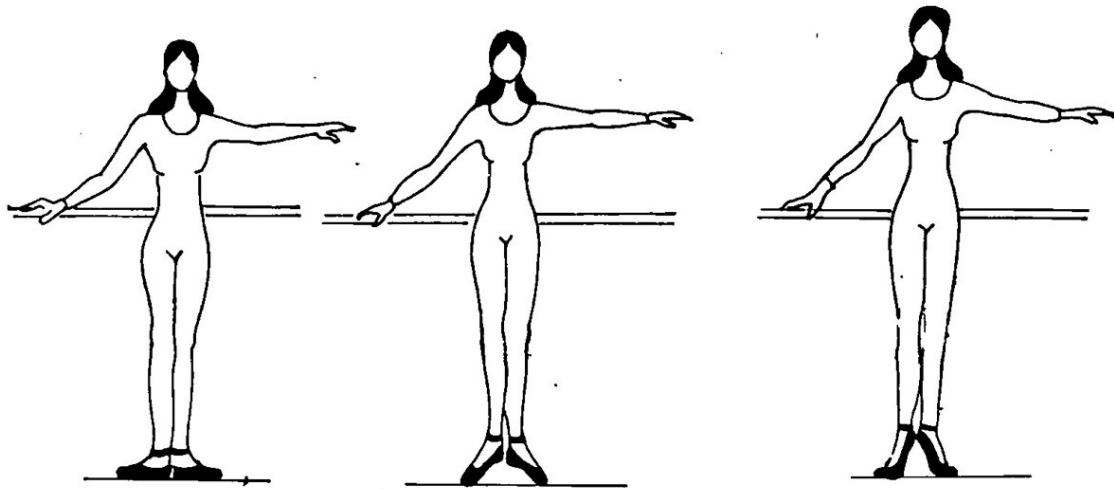
Tener las piernas giradas para los lados.

Estirar bien los pies y alargar los brazos al hacer cualquier movimiento o ejercicio.

El cuerpo erecto con naturalidad.

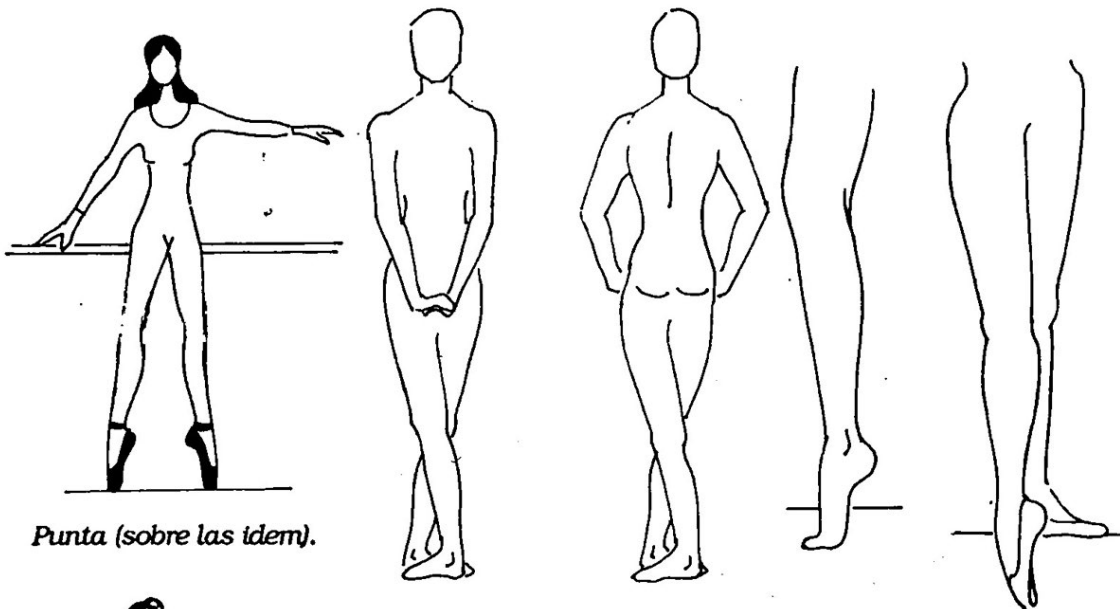
Las manos con la mayor simplicidad y espontaneidad.





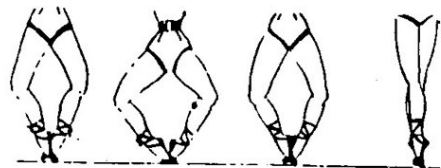
*Pied par terre.*

*Demi-Pointe Baja y Alta.*

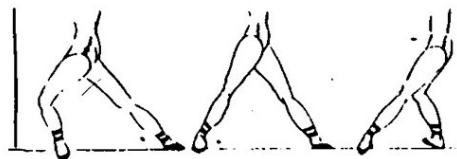


*Punta (sobre las idem).*

*El pie, bien apoyado hace más fácil una correcta postura.*



*Plie en punta.*



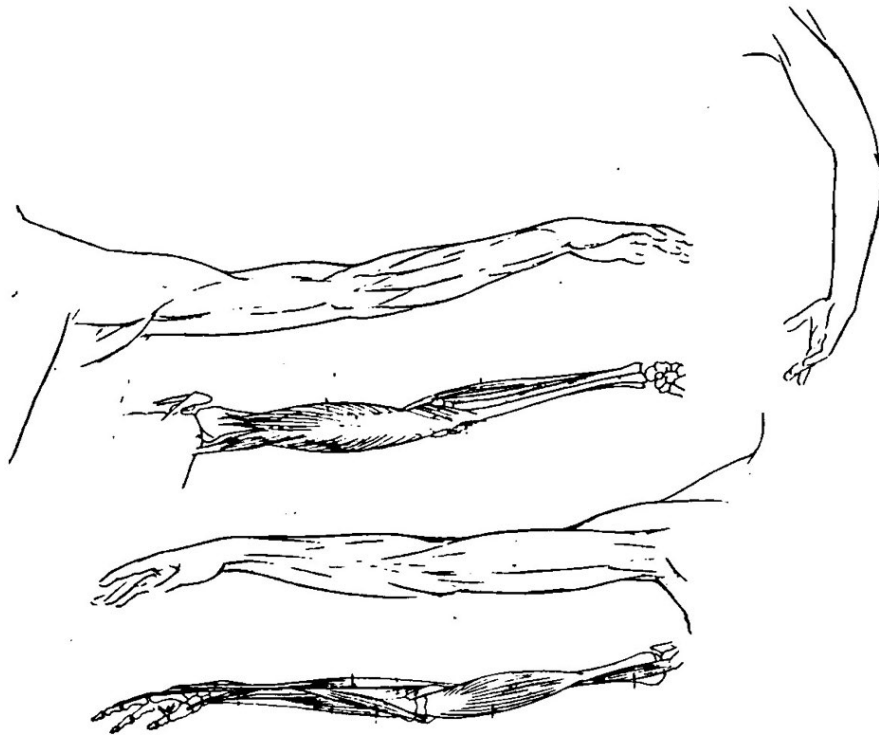
*Demi-plie sobre una pierna 4ª posición.*

## POSICIONES DE LOS BRAZOS

Las posiciones básicas de los brazos son cinco, de las cuales derivan varias más. Enumero las que juzgo más interesantes y son las más usadas en la Danza Clásica. (Fig. 41).

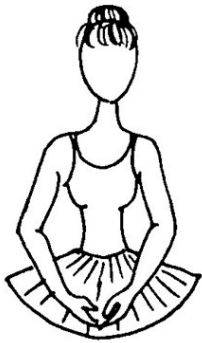
Los pasos, sin la utilización de los brazos, son incompletos; pero, al exponerlos he prescindido de éstos, simplemente, porque creo no existe una lógica que obligue a que en tal paso los brazos deben colocarse en tal o cual forma. (Figs. 42, 43, 44, 45, y 46).

- 1a. posición:** brazos a la altura de la pelvis en forma de corona.  
(Primera alta, brazos a la altura del pecho).
- 2a. posición:** brazos a la altura de los hombros, abiertos hacia el costado.
- 3a. posición:** un brazo extendido hacia arriba levemente redondeado y el otro abierto hacia el costado.
- 4a. posición:** un brazo extendido hacia arriba levemente redondeado y el otro en igual forma a la altura de la cadera (adelante) más o menos a la mitad del cuerpo.
- 5a. posición:** brazos extendidos hacia arriba en forma de corona.

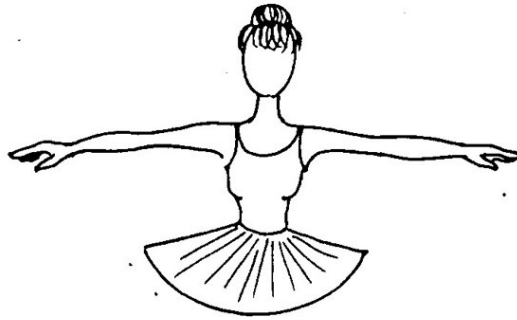


*Posiciones de los brazos.*

# POSICIONES BASICAS DE LOS BRAZOS



1ª



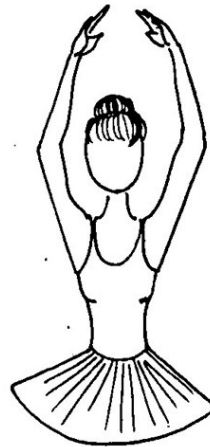
2ª



3ª



4ª



5ª

1ª ALTA

2ª ALTA

3ª ALTA



1



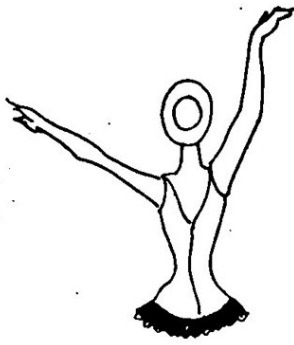
2



3



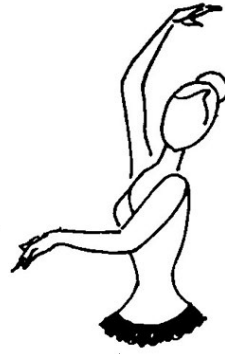
3a 2da



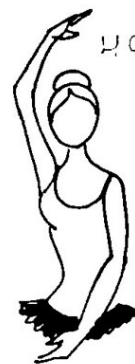
3a 1ra



4a 1ra



4a 2da



4

5a 1ra



5a 2da



6



7



5a 3ra



12

5a 4ra



13

5a 5ra



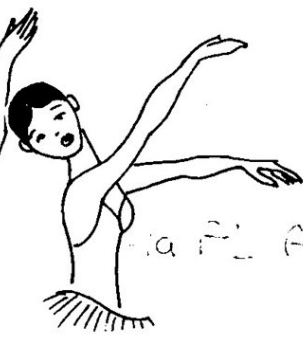
5a 6ra

10

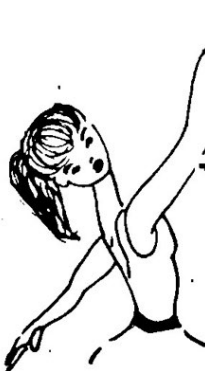


15

11



16



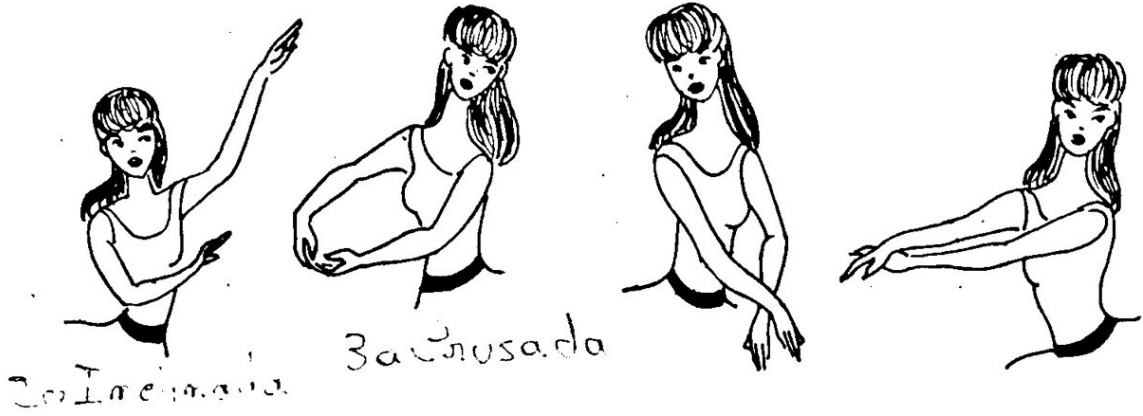
17



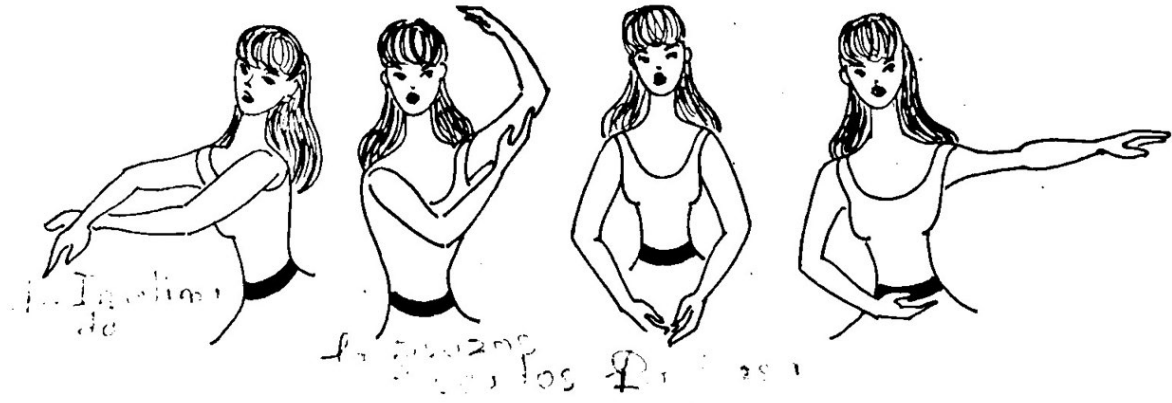
3a media

**Posiciones de los brazos:**

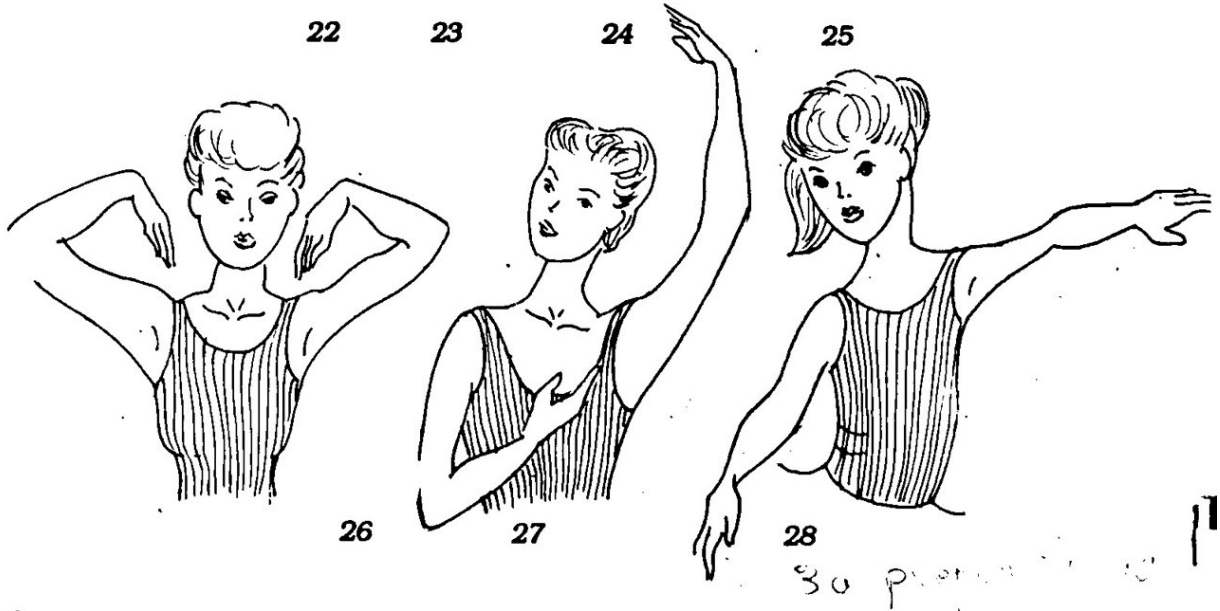
**Fig. 44**



18 19 20 21



22 23 24 25



**Posiciones de los brazos no tradicionales:**

Fig. 46

2a  
P.



29

30



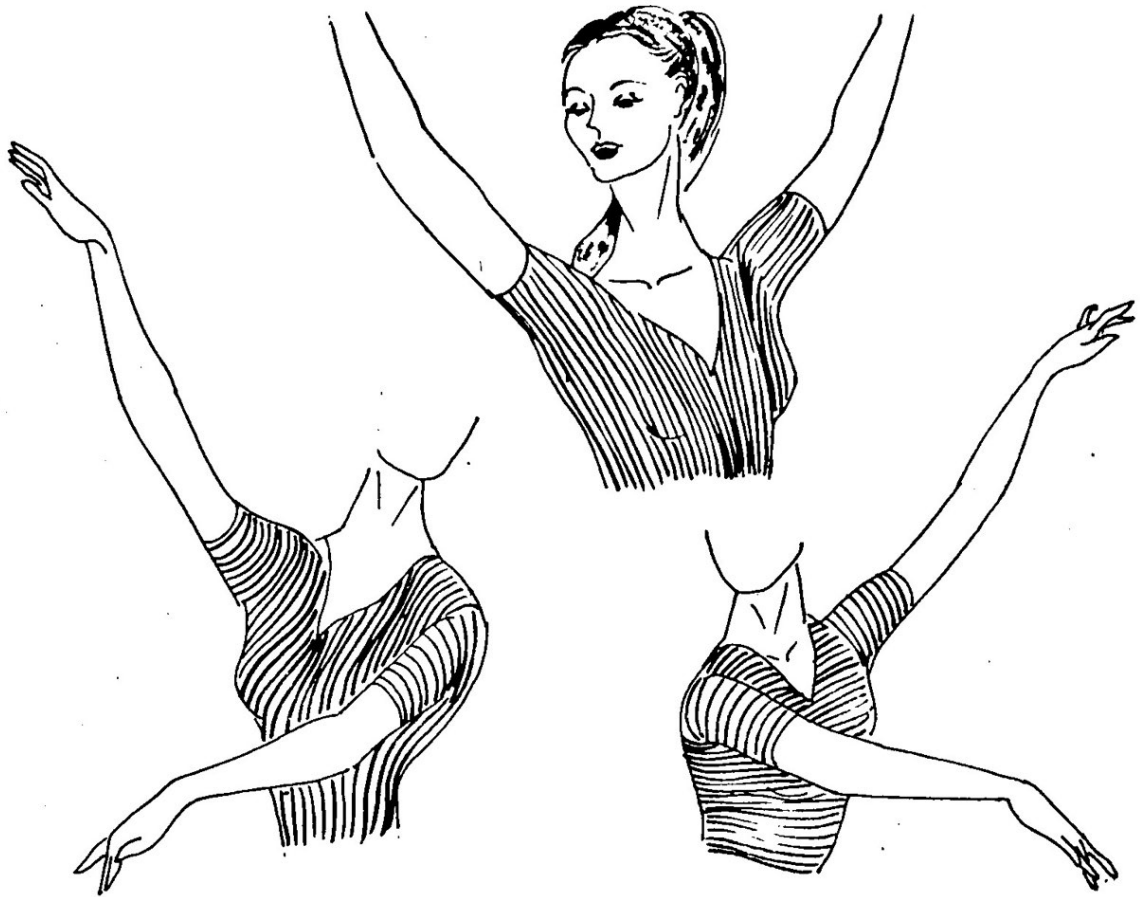
.31



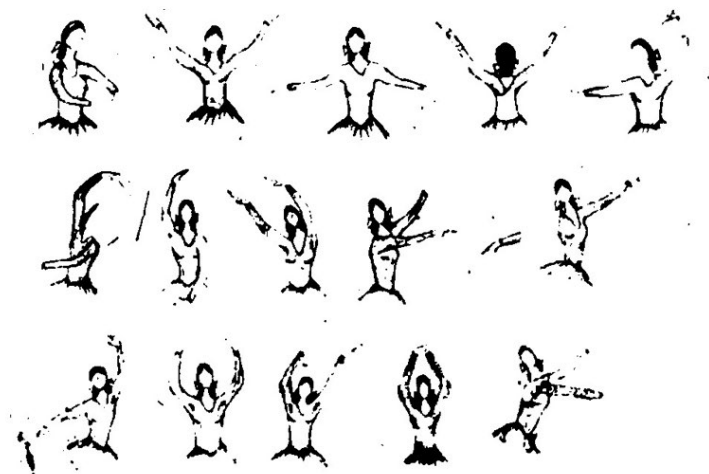
2a devaluati

**Posibilidades de posturas de brazos**

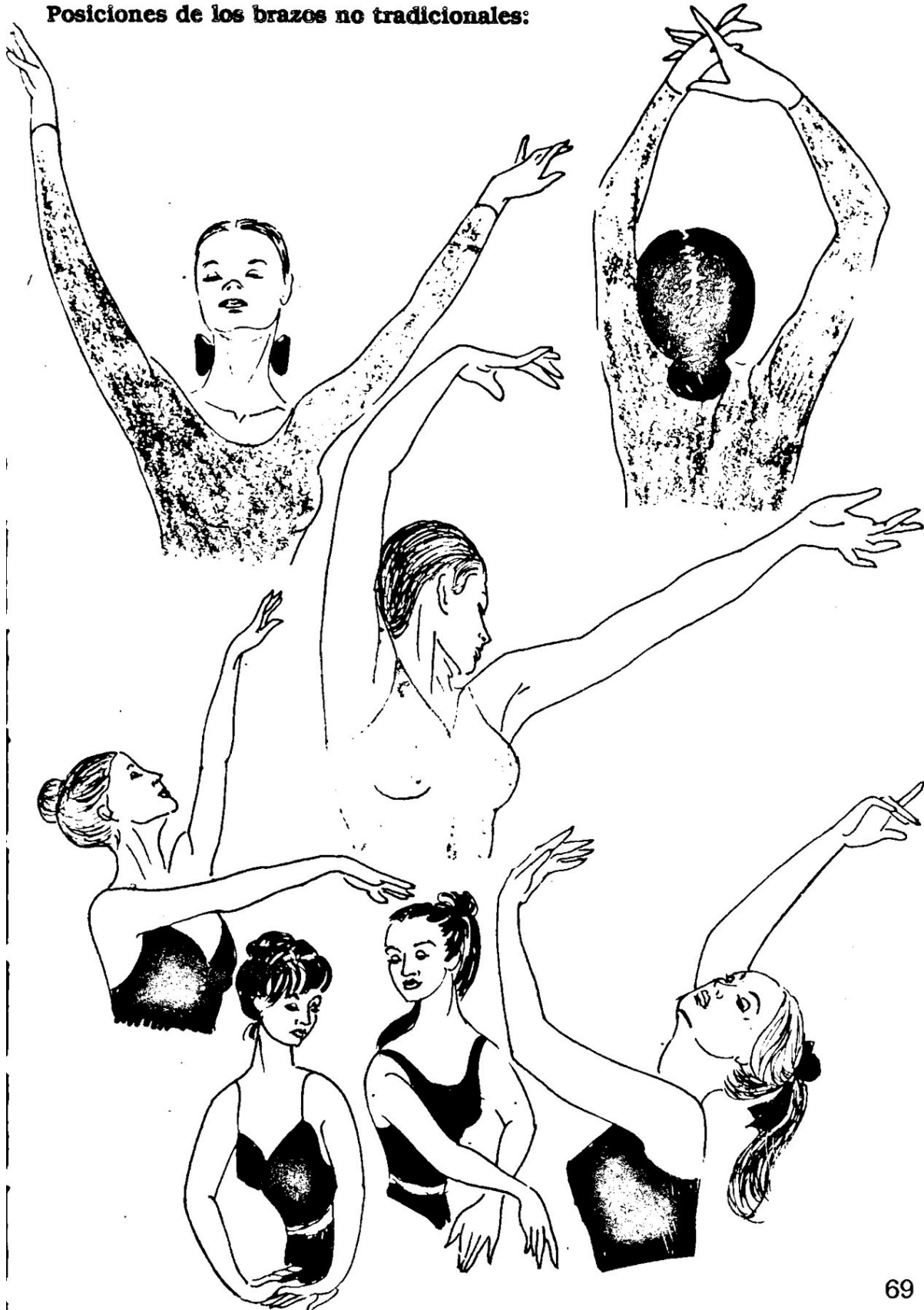
**Posiciones de los brazos no tradicionales:**



*Diversas formas de colocar los brazos.*



**Posiciones de los brazos no tradicionales:**



**A continuación, enumero las posibles derivaciones de brazos, tomadas de las posiciones maestras o básicas:**

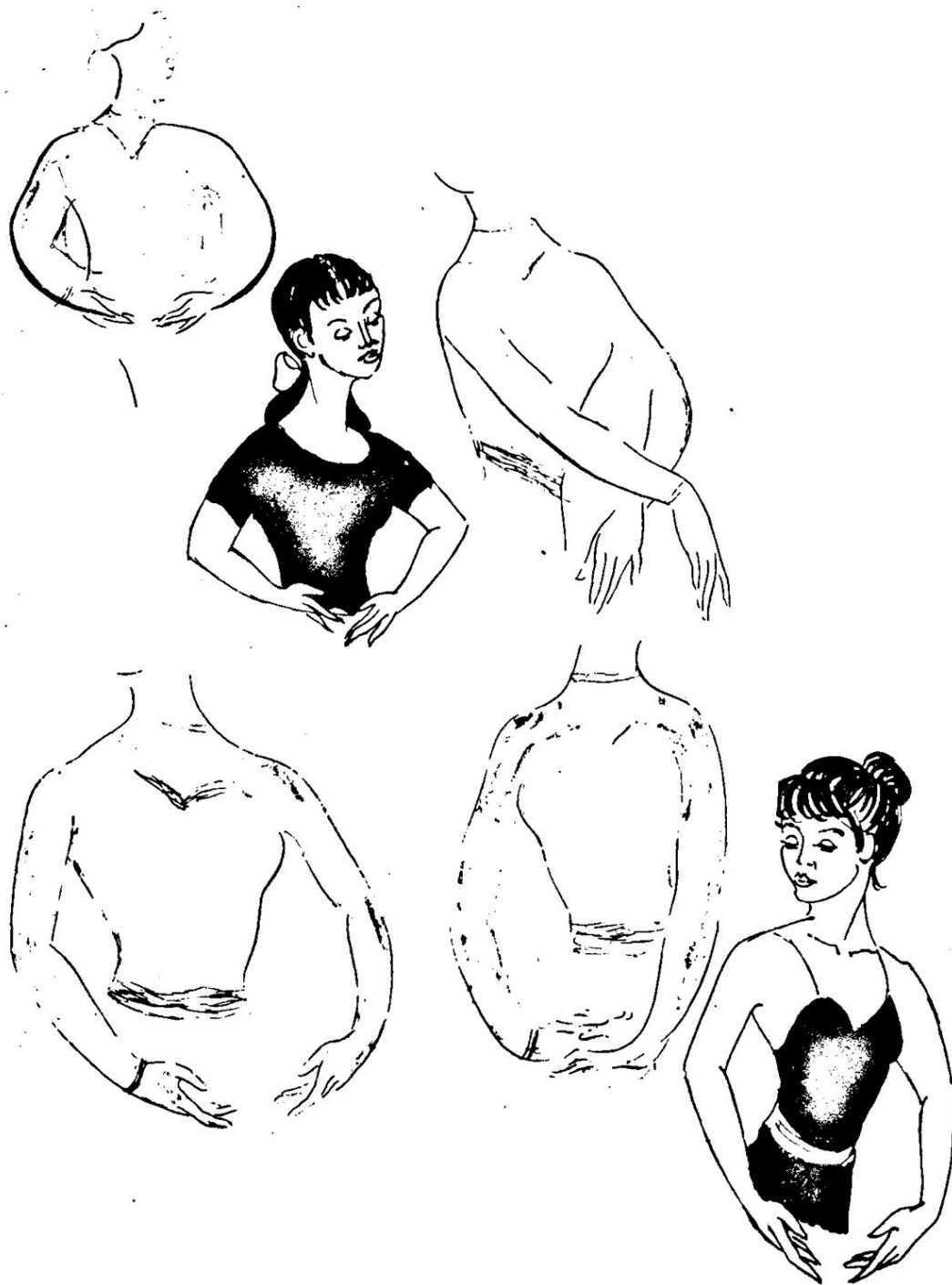
- Dibujo No. 1: Primera alta.
- Dibujo No. 2: Segunda alta.
- Dibujo No. 3: Segunda baja.
- Dibujo No. 4: Tercera alta.
- Dibujo No. 5: Tercera baja.
- Dibujo No. 6: Cuarta cruzada.
- Dibujo No. 7: Cuarta baja.
- Dibujo No. 8: Quinta inclinada.
- Dibujo No. 9: Primera alta abierta.
- Dibujo No. 10: Tercera media.
- Dibujo No. 11: Tercera effacée.
- Dibujo No. 12: Quinta cruzada.
- Dibujo No. 13: Quinta inclinada.
- Dibujo No. 25: Primera alta brazos cruzados.
- Dibujo No. 26: Cuarta cruzada.
- Dibujo No. 27: Primera baja.
- Dibujo No. 28: Tercera preparatoria.
- Dibujo No. 14: Quinta brazos cruzados.
- Dibujo No. 15: Quinta brazos abiertos.
- Dibujo No. 16: Primera alta abierta.
- Dibujo No. 17: tercera media.
- Dibujo No. 18: Segunda inclinada.
- Dibujo No. 19: Tercera cruzada.
- Dibujo No. 20: Tercera alta.
- Dibujo No. 21: Cuarta abierta.
- Dibujo No. 22: Primera inclinada.
- Dibujo No. 23: Primera brazos cruzados.
- Dibujo No. 24: Primera alta brazos extendidos.
- Dibujo No. 29: Segunda preparatoria.
- Dibujo No. 30: Cuarta brazo doblado.
- Dibujo No. 31: Posición derivada de la 2a. un brazo hacia la diagonal.

*Brazos en Corona*

*Fig. 45*



*Los brazos extendidos hacia adelante horizontales  
constituyen la primera posición clásica.*



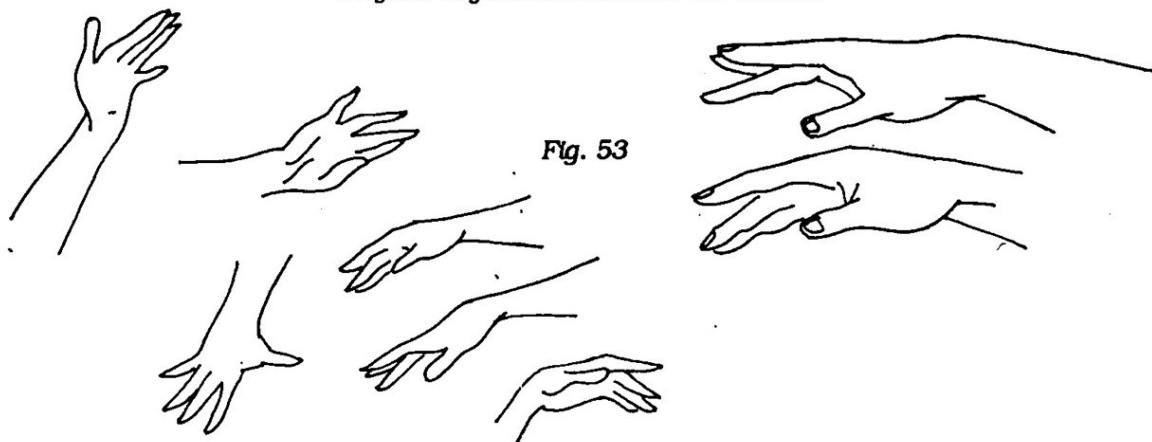
*Los brazos extendidos adelante bajos  
posición de descanso o de partida.*

## I POSICION DE LAS MANOS

Las posturas tradicionales de las manos, diferencia como la colocan hombres y mujeres. Tal así, mujeres palmas hacia abajo, hombres manos muy estiradas con dedos juntos y palmas hacia abajo. en la mujer dedos naturalmente expuestos, pulgar un poco separado.

Existen situaciones en las que las manos se golpean entre si (palmear) y más abundante es el escuchar el castañeteo de dedos para remarcar una acción y/o música.

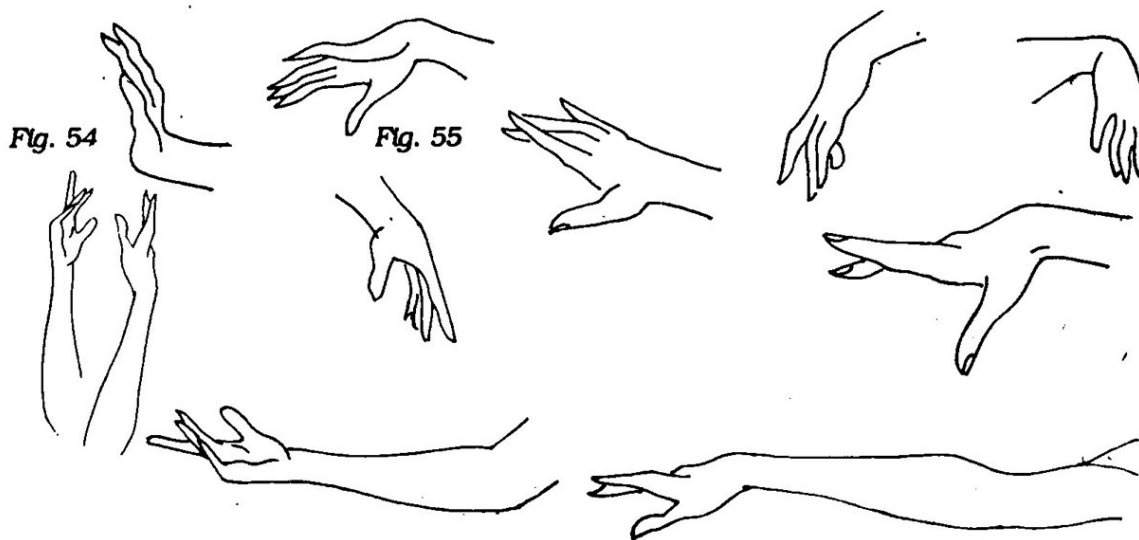
*Preferente forma de colocar las manos.*



Obviamente la posturación de manos será invariablemente un detalle de personalidad en el estudiante, y únicamente es aconsejable que el maestro o profesor intervenga como consejero en caso que el alumno adoptara modismos extravagantes o violentos. (Figs. 53, 54 y 55).

En las Figs. 54 y 55 se pueden observar algunas posiciones de las manos más usadas.

*Preferente forma de colocar las manos.*





## POSICIONES DE LA CABEZA

Hay cinco posturas básicas que son:

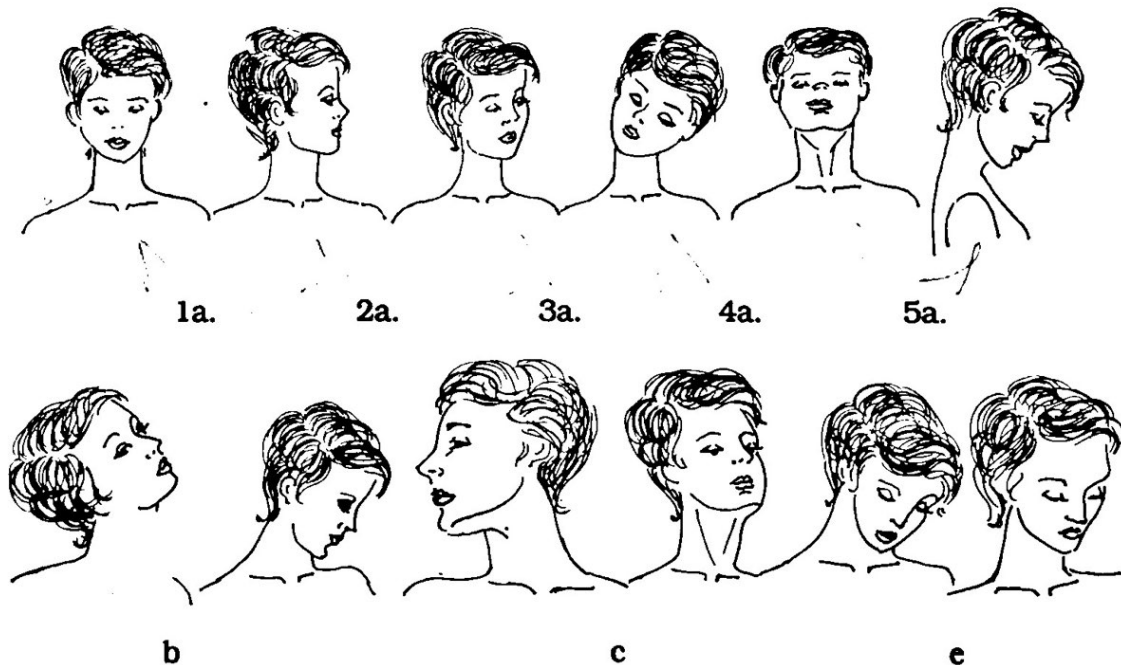
- 1a. posición: cabeza de frente.
- 2a. posición: cabeza al lado (perfil).
- 3a. posición: cabeza hacia la diagonal (medio perfil).
- 4a. posición: cabeza inclinada hacia el lado.
- 5a posición: cabeza hacia arriba.

Para facilitar la tipificación de los movimientos completos, es necesario tener en cuenta la cabeza, porque desempeña un factor preponderante en la creación del ángulo visual. Citaré un ejemplo para demostrar lo anterior: si el alumno se coloca con la cabeza gacha, mirando la pierna derecha o izquierda extendida adelante en cuarta posición, sólo logrará que quien lo mire, dirija la vista al suelo, hacia la pierna extendida, creando así, lo que yo designo Angulo Visual; lo mismo ocurre en todos los demás casos en que la cabeza actúa como determinativa. Por esta causa, es imprescindible enseñar al alumno la utilización más acertada de la cabeza, tratando siempre de que acompañe al paso, en su posición más perfecta.

Existen cinco posiciones básicas de la cabeza y algunas derivadas que a continuación detallaré: (Fig.s 56 y 57).

Fig. 56

Posiciones básicas de la cabeza



Posiciones derivadas:

a) Primera baja. b) Tercera alta. c) Segunda baja d) Quinta hacia atrás. e) Tercera hacia abajo.

## POSICIONES DEL TORAX I

Las posiciones del tórax más usadas son: a) siguiendo la línea del cuerpo, y contrayendo el estómago, b) inclinado hacia atrás, c) inclinado hacia adelante, d) siguiendo los hombros la línea diagonal, y e) cruzando el cuerpo. (Figs. 58 y 59).

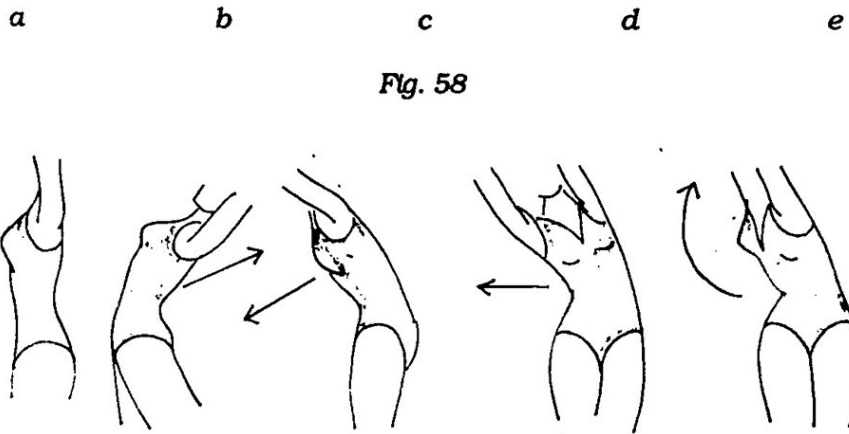


Fig. 58

*Posiciones del tórax.*



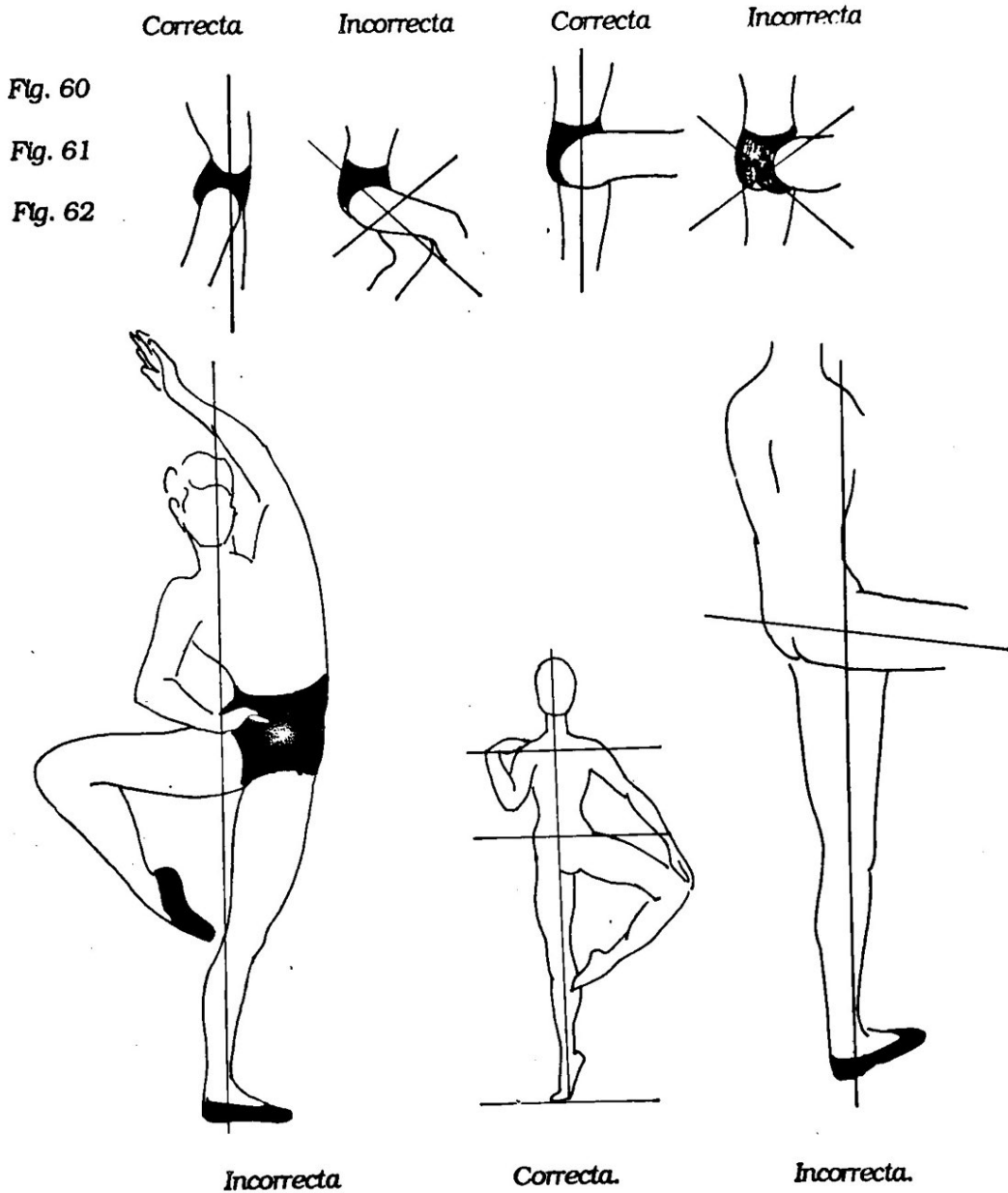
Fig. 59

*Formas de colocar brazos y torso.*

## POSICIONES DE LA CADERA

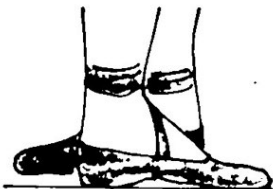
La importancia de conservar la buena colocación de la cadera durante el tiempo de enseñanza (sobre todo en los ejercicios de la barra), se reflejará luego en el perfecto equilibrio mantenido en los pasos más complicados, en las posiciones altas y en toda la danza en general.

La posición ideal de la cadera durante los ejercicios es: ambos lados de la cadera tienen que estar siempre en la misma línea, tratando en lo posible de no llevarlos, ni hacia adelante, ni hacia atrás, ni levantarlos. (Figs. 60, 61 y 62).



*Posiciones de la cadera.*

## FORMAS DE COLOCAR LOS PIES



### **PIE POR TIERRA: Pied par Terre**

Su postura correcta durante los ejercicios y pasos, consiste en apoyar enteramente el talón, tarse, metatarsos y dedos, tratando de evitar que el pie se "enchueque" o se vaya hacia los lados.



### **MEDIA PUNTA: Demi-Pointe**

Denomínase media punta cuando se apoya todo el metatarsos por igual sin que haya predominio en la distribución del peso del cuerpo. Tratar que se equilibre el peso del cuerpo sobre todos los dedos del pie, sin que éste se desvíe hacia el lado interno o externo. Existe la media punta baja y alta, diferencia que está de acuerdo a la altura de elevación del cuerpo mediante este ejercicio. Estéticamente es mucho más agradable la media punta alta, pero para ciertos pasos la media punta baja es más eficaz, ej.: Deboules tour chenes, Stissonne en demi-pointe, etc.

### **SOBRE LAS PUNTAS: Sur Les Pointes**

Para poder pararse sobre la punta del pie es necesario ejecutar un imperceptible y levisimo salto. Utilízase para este fin un calzado construido especialmente, cuya punta es muy consistente y dura.



### **PIE EN AIRE: Pied en L'Air**

Cuando el pie está en el aire, o sea cuando deja de tocar el suelo. Se debe tratar de estirar siempre el pie para abajo, formándose un arco entre el talón y los dedos del pie.



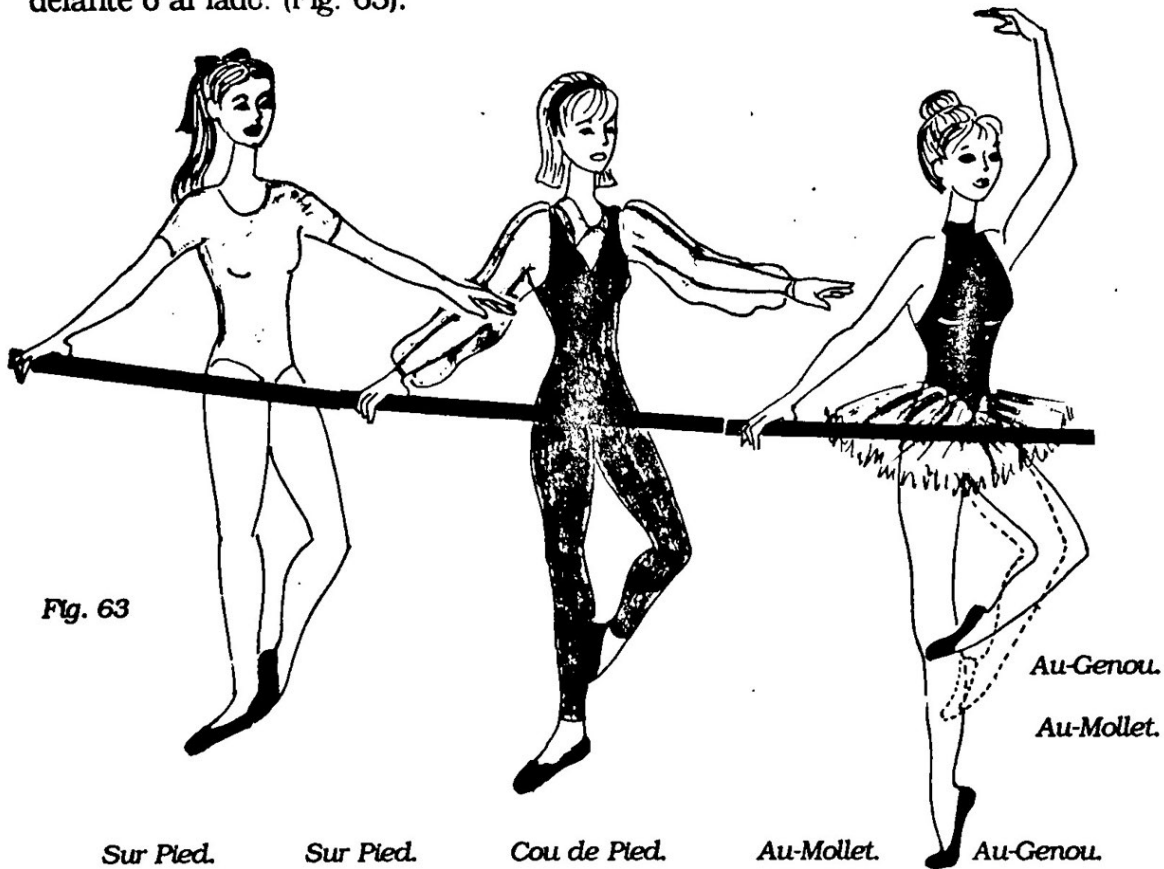
### **SOBRE PIE: Sur Pied**

Denomínase así cuando un pie se apoya sobre el talón del otro.



## CUELLO DE PIE: cou de pied

Llámase así cuando una pierna se recoge sobre la pantorrilla baja, es decir entre los músculos gemelos y el talón. El pie indiferentemente se colocará atrás, delante o al lado. (Fig. 63).



## EN PANTORRILLAS: Au- Mollet

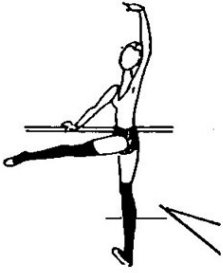
Cuando una pierna se recoge sobre la pantorrilla de la otra. Puede colocarse adelante, atrás, cruzar la pierna o bien colocarla al lado. (Fig. 63).

## EN RODILLA: Au-Genou

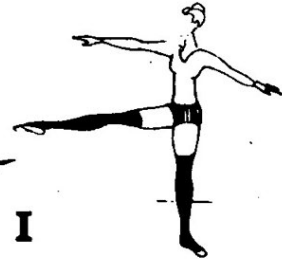
Cuando una pierna se adhiere a la rótula de la otra. Puede indiferentemente colocarse atrás, adelante, al lado o cruzarla. (Fig. 63).



## POSTURAS DE PIERNAS



**CUARTA ALTA: Quatrieme Alta**



**I**

Quando una pierna se levanta adelante de la otra, con la rodilla estirada.



**SEGUNDA ALTA: Seconde alta**

**I**

Quando una pierna se levanta hacia el lado del cuerpo. Dejar como siempre la de abajo con el pie, rodilla y músculos mirando hacia afuera.



**ARABESCO: Arabesque**

**I**

Quando una pierna se levanta hacia atrás con la rodilla estirada.



**ACTITUD: Attitude**

**I**

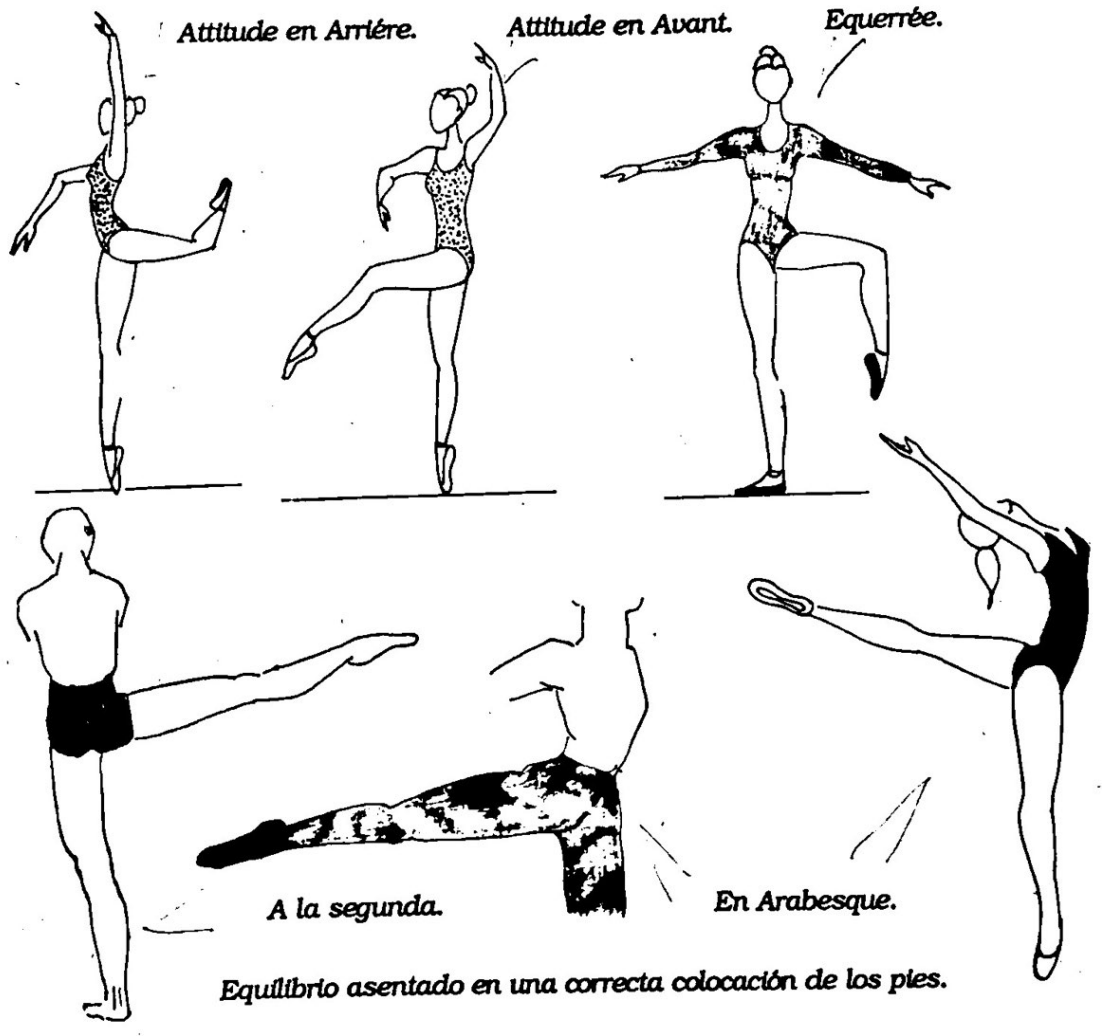
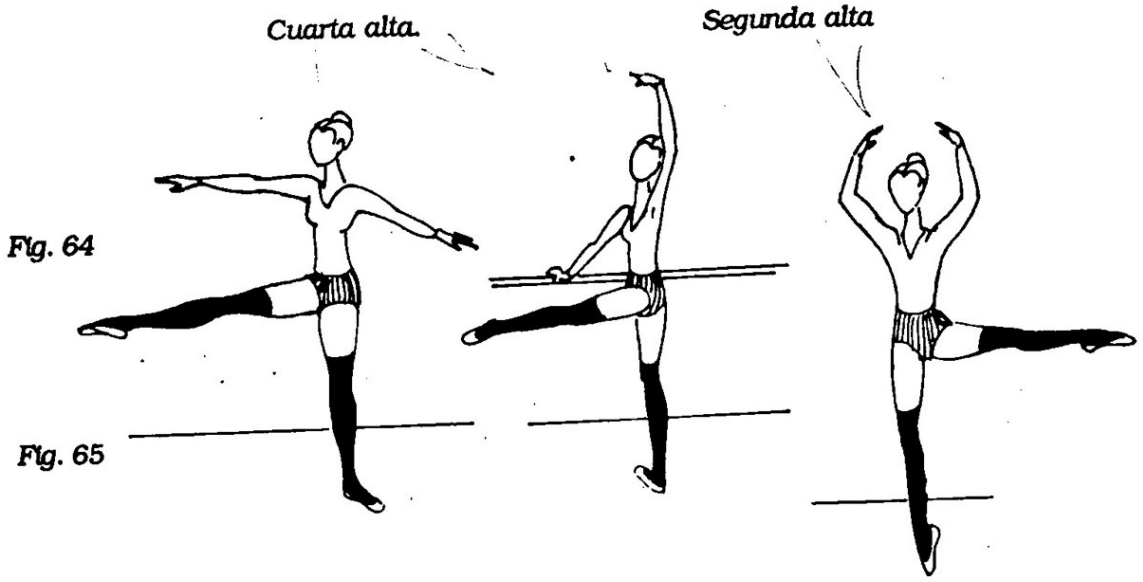
Es la posición cuando una pierna (que está levantada) se dobla, dejar el músculo superior de la pierna más alto que el pie, también puede hacerse a la inversa. La actitud es postura que se puede lograr hacia adelante (en avant) o atrás (en arriére).



**ESCUADRA: Equerrée**

**I**

Posición en la cual una pierna se levanta hacia al lado de la otra, con la rodilla doblada, formando una escuadra con la parte media del cuerpo.



## MEDIO DOBLADO: Demi-Plie

Posición en la cual ambas rodillas se doblan, haciendo una flexión, dejando los pies totalmente apoyados en el suelo.

### ADELANTE: En Avant

Cuando una pierna va o está al frente en una determinada postura, que bien puede ser alta, baja o simplemente con el pie estirado, etc. (Fig. 67).

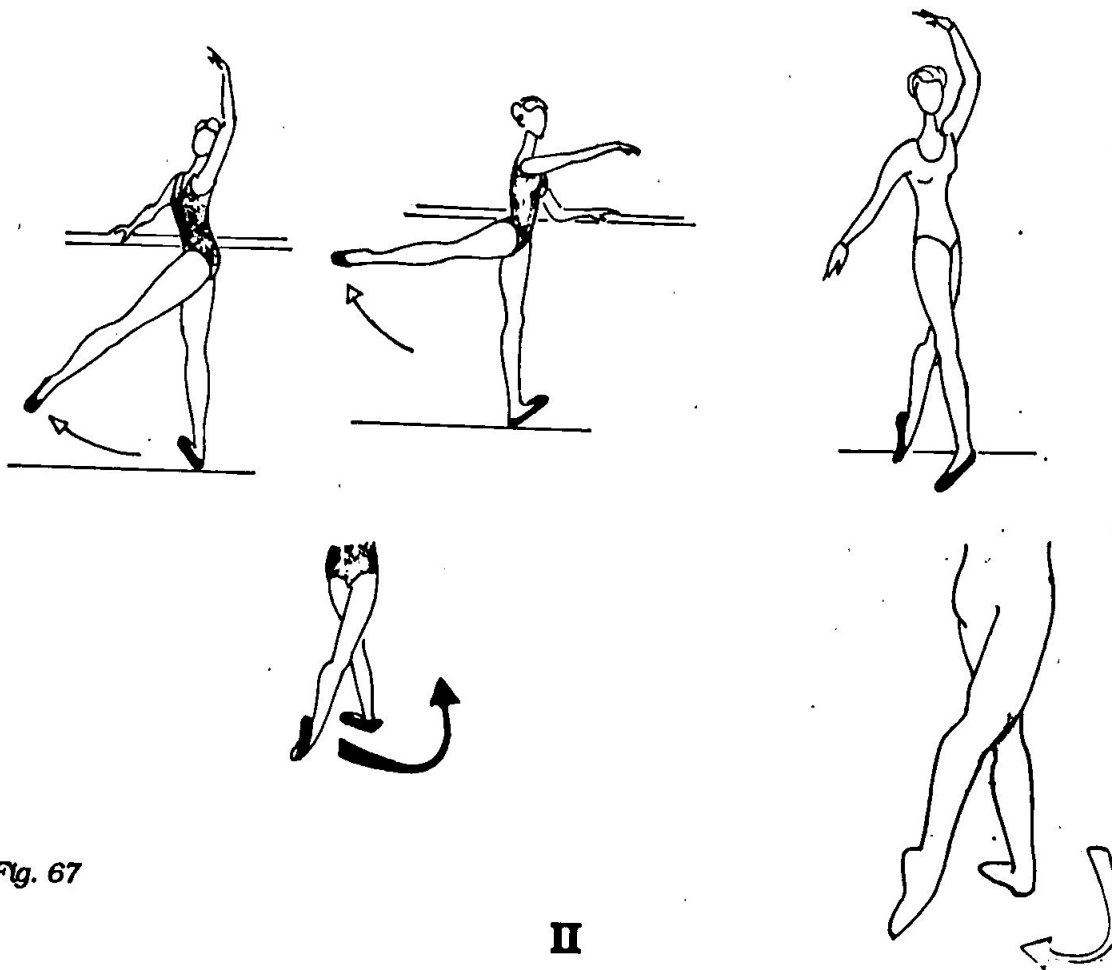


Fig. 67

II

**Remontand:** desde atrás hacia adelante (remontando).  
**Descendant:** descendiendo desde adelante hacia atrás.

### HACIA ATRAS II

Cuando una pierna está atrás, en cualesquiera postura baja, alta o al ras del suelo con el pie estirado (Fig. 67).