

# INTRODUCCIÓ:

En el món de l'esport, la dansa clàssica practicada arreu del món, ha anat desenvolupant amb el pas dels anys, una disciplina cada cop més complexa i minuciosa. Amb el meu estudi sobre la dansa, he volgut recollir i explicar la disciplina i l'entrenament que comporta el ballet, donat que aquesta informació és força confusa i desconeguda.

Per poder entendre bé des d'un principi el treball, caldrà observar i reflexionar sobre els conceptes bàsics de la dansa. Primer de tot el concepte més important que se'n presenta és el de dansa clàssica. Aquesta és coneguda com la mare de totes les danses (dansa contemporània, flamenc, etc) i té el seu origen a Europa, en els balls cortesans de la reial noblesa, com un entreteniment per aquesta classe social. Aquest estil de ball, és una representació de la elegància i estils més purs, on els ballarins desenvolupen els seus moviments de forma perfecta i d'acord amb els temps que posseeix la música. És un estil de dansa que requereix molta disciplina i entrenament per la dificultat que requereix l'assoliment de l'aprenentatge.

Els conceptes de disciplina i entrenament també prenen molta importància. La disciplina, dins de l'ensenyament d'un ballarí, seria aquell aprenentatge i capacitat que va assolint el cós, cada cop tornant-se més útil i eficient, enfocant sempre aquests esforços per aconseguir un fi o una determinada acció. I per entrenament diríem que, és la preparació física formada per un conjunt d'exercicis per desenvolupar una capacitat física o una habilitat tècnica.

Durant la primera part del meu treball, faig una explicació de la història de la dansa clàssica i de la seva metodologia, és a dir, dels diferents mètodes que existeixen i que s'han anat formant al llarg dels anys per ensenyar. Després una introducció a la disciplina del ballet, centrant-me en les regles, protocols, principis i en les qualitats físiques més importants. A continuació, alhora de fer un anàlisi de la disciplina, també faig un estudi sobre quins són els avantatges i inconvenients d'aquesta, observant perquè són freqüents les malalties alimentàries i les lesions dins de la dansa, com també la manera de poder prevenir les lesions gràcies al condicionament físic. I per acabar, dedico l'últim capítol del treball a fer un estudi de com poder millorar la tècnica; aquest capítol, d'investigació personal, el presento com a molt interessant per als ballarins que vulguin progressar.

A la segona part del meu treball, a la part pràctica, he dissenyat i gravat un vídeo amb una seqüència d'exercicis coreografiats, amb la finalitat de mostrar quins són els exercicis de barra freqüents dins d'una classe de ballet per poder entrenar correctament. Aquest vídeo, amb música de diferents autors pianistes especialitzats en crear música per les classes de ballet, i en format digital, ha estat programat i creat pensant ser utilitzat en entrenaments de futurs ballarins.

## Cap.1.

# HISTÒRIA DE LA DANSA CLÀSSICA

El ballet es va originar a finals del segle XV, a partir de les danses de l'època que es representaven als festins de les corts italianes. Aquests ballets italians van ser àmpliament desenvolupats a França, on l'any 1581 es va considerar l'edat de naixement del ballet com espectacle, ja que va sorgir el primer ballet, "*El Ballet còmic de la Reina*", que es va estrenar a Paris aquell mateix any. El ballet de la cort, va arribar al seu punt d'esplendor durant el regnat de Lluís XIV, el qual durant aquest, la dansa clàssica va anar prenent forma. Va sorgir la determinació de les cinc posicions bàsiques de col·locació de Pierre Beauchamps, coreògraf francès de l'època, i Lluís XIV va fundar l'Acadèmia Real de la Dansa al 1661, el que va suposar l'inici de la configuració de la dansa com una disciplina professional. Al 1681, van sorgir les primeres ballarines, ja que només els homes fins a les hores havien pogut participar a la dansa.

S'inclueixen passos i posicions, es van desenvolupant noves formes teatrals, el vestuari es va fent cada cop més còmode i oportú per ballar, el que suposarà més tard l'afegiment de les puntes, i els moviments cada cop van agafant més harmonia i un fluir més natural. El ballet va arribar fins a Rússia, on va sorgir el que es coneix com el ballet modern, on també es va incorporar al ballarí a la dansa. I a partir d'aquí es va anar expandint arreu del món, amb el desenvolupament de nous mètodes i la fundació de noves Acadèmies, les quals segueixen tenint molta importància.



*"El Ballet còmic de la Reina" any 1581.*

## Cap.2.

# METODOLOGIA:

El present capítol tracta sobre els diferents mètodes que existeixen i que s'han anat creant de la dansa clàssica al llarg dels anys, i dels quals alguns d'ells avui en dia es porten a terme. Diferents sistemes d'entrenament de ballet han evolucionat, adoptant el nom del seu país d'origen o dels seus mestres. Aquests sistemes, tot i això, tenen més influència sobre l'estil i l'accent en alguns aspectes, més que en els moviments mateixos ensenyats. El llenguatge tècnic, és universalment el mateix sense importar l'escola, tot i que poden haver diferències a l'hora de denominar els passos o en el desenvolupament d'alguns moviments.

Primers mètodes:

- El mètode Francès: es desenvolupa a La Acadèmia Royal de Música i Dansa de París (1661), i es caracteritza per la suavitat i gràcia dels seus moviments, l'elegància i rigor dels seus detalls, i és la base de tota ensenyança del ballet, ja que, com he esmentat a la introducció, el ballet sorgeix a França i per tant amb el seu mètode.
- El mètode Italià: a partir de l'Acadèmia Imperial de la Dansa (1812), es desenvolupa més la lleugeresa del peu i entrena als seus ballarins en girs i salts espectaculars.
- El mètode Danès: creat per August Bournonville (1805-1879), mestre de ballet, coreògraf i ballarí danès, desenvolupa un estil personal basat en la força i l'expressió. Aquest estil es distingeix per la minuciositat amb la que es desenvolupa la mímica, el bon entrenament dels seus ballarins com partnaires, es a dir, com a grans ballarins a l'hora de ballar en parella, per tant, milloren l'aspecte de la coordinació amb l'altre persona, portant a terme amb una gran gentilesa els sentiments i estats de la persona. I per últim, es caracteritza també per la seva agilitat dels peus a l'hora d'efectuar moviments en l'allegro.

- El mètode rus: desenvolupat a l'Escola Imperial de Ballet (1738), es una unió de les escoles franceses i de l'escola italiana. Però més tard, Vaganova Agrippina (1879-1951), ballarina que es va graduar a aquesta mateixa escola russa, va desenvolupar una tècnica derivada dels mètodes d'ensenyança que ella havia après a l'Escola Imperial de Ballet:
  - El mètode Vaganova o tècnica russa (s. XIX-XX): té un treball molt expressiu de la part superior del cos amb una menor atenció a la precisió de la part baixa del cos. Les piruetes en dehora es prenen des de la segona posició pels homes, en oposició a altres estils, que la fan des de la quarta posició. El mètode rus és, en relació a d'altres, més extrem, amb arabesques més altes i línies del cos més llargues.
- Mètode Cecchetti: l'italià Enrico Cecchetti (1850-1928), un dels més destacats mestres del ballet del món, va ser el creador d'aquest mètode establint el sistema de passos en el ballet tradicional. Aquest mètode té un programa definit de rutina estricta i inclou una taula principal d'exercicis diaris per cada dia de la setmana. La societat Cecchetti va ser fundada a Londres al 1922.

Mètodes derivats dels anteriors:

- Mètode anglès: desenvolupat a la Royal Academy of Dance, es basa en el mètode Vaganova, i es caracteritza per no ser virtuosa, exigeix extrema correcció dels seus moviments i és sobria en la seva expressió dramàtica.
- Mètode Nord-americà: Hi ha una barreja del mètode rus, italià i anglès, per la seva varietat de mestres i coreògrafs que van contribuir a formar el seu estil.
- Mètode Cubà: Alicia Alonso (1920-2007) va impulsar aquest mètode, el qual està format per la lleugeresa dels peus i les brillants interpretacions del mètode italià, la correcció i neteja de l'anglès, la fortalesa i virilitat del ballari del rus, així com també l'atac o ímpetu per realitzar els moviments amb fluïdesa i naturalitat amb els braços.

A l'actualitat el mètode que més es va guanyar un lloc destacat a la història de la dansa, i que per tant ha sigut fins ara i segueix sent el mètode més utilitzat en les escoles, és el mètode Vaganova. Aquest mètode com també podem observar, va ser una influència per a les demés escoles que van anar sorgint amb el pas dels anys i que aquestes també avui són destacables.

Així doncs, podríem arribar a la conclusió, de que el mètode que ha sigut considerat com la millor tècnica per a l'ensenyança i disciplina de la dansa clàssica, és el que Agrippina Vaganova va configurar a partir de la tècnica russa que ella va adquirir a l'Escola Imperial de Ballet, el mètode Vaganova.

# Cap.3.

## DISCIPLINA

Aquest capítol, és podria denominar com el punt potser més bàsic del treball i important, donat que és on seguidament explicaré quins són els principis i en que es basen, regles i protocols, base de la disciplina existent dins el món de la dansa clàssica i en com està estructurada aquesta disciplina per poder millorar el rendiment a través dels exercicis. I en l'últim punt d'aquest capítol, explicaré quines són les qualitats físiques que es treballen dins del repertori d'exercicis d'entrenament i dels passos de ballet.

Durant el pas del temps i encara avui, la disciplina de la dansa clàssica, degut a la seva complexitat, ha estat i està desconeguda per molta gent, tot i que aquesta sigui estimada per el seu estil dolç i fràgil, però a la vegada intens dels ballarins.

La dansa clàssica és una forma artística molt lògica. Esta formada per exercicis, passos, posicions i postures, els quals estan denominats amb una terminologia francesa, ja que com hem pogut observar en un inici del treball, el ballet es crea principalment a França. Aquests principis, regles i protocols que es porten a terme, determinen la forma en que s'han d'executar els seus exercicis i passos, com també distingeixen al ballet d'altres formes de dansa, degut a la seva complexitat, dificultat i rigor, i que per tant, serveixen de base sòlida per a la pràctica de qualsevol altre forma de dansa.



### 3.1. REGLES I PROTOCOLS:

Ens entrem a una escola de ballet, on veiem a tots els alumnes tan nois com noies, entrant a la sala de ball ja disposats a començar un dia més la classe de ballet per millorar la seva tècnica i entrenament.

Durant la primera part d'una classe de ballet, els ballarins imparteixen els seus exercicis amb el suport de la barra. El treball a la barra es de gran importància per l'alumne principiant, doncs allà es on adquireix inicialment la tècnica i els principis de la dansa clàssica. A la barra l'alumne aprèn exercicis i posicions, però sempre aplicant les regles i protocols derivats de la tradició. Sempre recordaré un cartell que hi havia penjat en una de les sales d'una escola de dansa just davant de la barra on sempre ens recordava la importància d'aquesta dient: " La barra es una medicina que hay que tomar". Doncs si, aquell petit cartell portava una gran veritat ja que l'aprenentatge de les preparacions, els patrons dels exercicis i les tècniques de respiració són apreses a la barra i constitueixen les bases per al posterior treball en el centre. Depenent també del nivell d'aprenentatge, els ballarins recorrent més o menys a ella. El ballarí principiant, depèn de la barra en una mesura major, doncs aquesta li ajuda a controlar el pes del seu cos, abans, durant i després dels exercicis, i freqüentment, retorna a la barra per poder aprendre i practicar moviments i passos en front a ella abans d'intentar-los al centre.

El concepte Barra, te dos significats dintre de les classes de ballet. El primer seria l'objecte en si de fusta o metall cilíndric que pot estar collada a la paret com també ser portàtil i que fan servir els ballarins de ballet per aprendre els moviments o per preparar-se per ballar; i en el segon significat, serien aquells exercicis realitzats durant la primera part d'una classe de ballet.



La barra actua com un estabilitzador i ajuda a suportar el pes de manera que la cama que treballa pugui aprendre els moviment i que el ballarí els pugui desenvolupar correctament. Els exercicis de la barra escalfen progressivament les diferents parts del cos, desenvolupant força i incrementant la flexibilitat. Així doncs, veiem com els exercicis de barra busquen augmentar la temperatura dels músculs, desenvolupar la tècnica, preparar al ballarí per el treball al centre i per la coreografia i permet l'aplicació dels principis pel treball a la barra i en el centre.



La pràctica repetida dels moviments bàsics constitueixen la principal base tècnica per el perfeccionament d'un ballarí. Existeixen dos posicions fundamentals que es treballen a la barra. La primera és el treball de cara a la barra, davant d'aquesta o com també s'anomena en alguns casos, primera fase, on es desenvolupen els exercicis amb les dues mans a la barra; i la segona és de perfil a la barra o segona fase, agafant aquesta amb una sola mà. Tots els moviments inicialment es solen aprendre en primera fase degut a que el ballarí principiant té més suport.

El ballet requereix de la comprensió de certs protocols a la barra bastant tradicionals, que aporten l'aplicació d'algunes regles, tals com:

- Posicionar-se amb els braços en la posició preparatòria, amb la correcta posició dels peus depenent de l'exercici que es vagi a efectuar, i amb el cap girat cap a la diagonal del ballarí abans de començar.
- Realitzar la corresponent preparació de braços acompanyada pels primers temps d'introducció de la música avanç d'iniciar l'exercici.
- Quan els braços es trobin en tercera posició (a dalt) durant l'exercici, casi sempre tenen que passar a través de la segona posició (pel costat del cós) per retornar a la posició preparatòria (a baix), a no ser que el professor/a digui el contrari en un exercici en concret.
- Realitzar una pausa momentània al finalitzar els exercicis amb els braços, peus i cap iguals que els de la preparació.
- Repetir tots els exercicis dos cops, un cop en el costat dret, que és per on es solen començar els exercicis, i el segon cop en el costat esquerra, per així treballar tan la cama i braç dreta com la cama i braç esquerra.
- Canviar de costat, quan es treballa amb una mà a la barra, sempre girant cap el costat de la barra.
- No reclinar tot el pes del cos sobre la barra fent un mal ús d'aquesta, ja que llavors s'està treballant sobre una mala base o posició, i no s'està treballant correctament, el que després repercutirà en els exercicis del centre.

A més d'existir unes regles pels exercicis a la barra, també existeixen uns exercicis específics que es porten a terme. Molts d'aquests exercicis solen ser més o menys simples o variats, però en general es treballen els moviments següents i en l'ordre especificat:

- Pliés en primera posició de peus, segona, quarta i cinquena.
- Battements tendus.
- Battements dégagés.
- Battements fondus.

- Ronds de jambe à terre.
- Battements frappés.
- Adagio.
- Petits battements sur le cou-de-pied.
- Ronds de jambe en l'air.
- Grands battements.
- Estiraments.

Un cop s'han efectuat els exercicis de barra, es passa a la segona part de la classe que és el treball al centre. Com bé diu la seva denominació, aquesta part de la classe s'efectua en el centre de la sala i sense cap ajuda de la barra . En el centre, el ballarí posseeix una major llibertat de moviment per desplaçar-se a través de l'espai, i on en els exercicis es tindran que aplicar tots



els principis bàsics apresos en el treball de la barra. Durant l'efectuació dels exercicis del centre, el ballarí tindrà que concentrar-se en:

- Aprendre el vocabulari dels passos bàsics.
- Executar-los correctament.
- Incorporar els principis del ballet, el que li ajudarà a moure's amb molta més facilitat i control durant l'efectuació de les diferents combinacions de passos.
- Repetir els exercicis de la barra al centre, per així poder treballar amb més intensitat els principis, passos i moviments efectuats anteriorment.
- En executar moviments lents (adagio), tenint en compte la complicació i dificultat d'aquests.
- En executar moviments ràpids i saltats (sautés, allegro).
- Efectuar passos i moviments de connexió introductòria

Per els principiants, generalment les combinacions complexes de passos dins d'un exercici solen ser curtes contenint aproximadament d'un a tres moviments diferents, i mitjançant la pràctica d'aquestes l'estudiant desenvoluparà precisió tècnica i confiança.

D'igual manera que a la barra hi han protocols que s'han de seguir, el ballet també dicta unes regles que diuen com l'alumne te que procedir en el centre per executar els components d'aquesta part de la classe. Els protocols del centre sempre estan relacionats amb la forma com el ballarí es presenta davant del públic. Alguns dels protocols en el centre són:

- Preparar el cós amb la seva corresponent posició de braços, cap i cames abans de l'efectuació de qualsevol moviment durant els primers temps d'introducció de la música.
- Definir amb claredat la direcció d'iniciació dels diferents moviments.
- Realitzar la preparació de braços (port de bras) indicada per cada moviment.
- Finalitzar correctament les combinacions, mantenint per un breu instant la posició final, fins que la professora doni el permís de conclusió i de descans, per donar pas al següent exercici.
- Executar la reverència al final de la classe, el que permet al ballarí preparar-se per rebre els aplaudiments del públic en les seves presentacions futures.

Aquestes regles i protocols que hem estat observant en aquest punt, li donen al ballet la seva formalitat tradicional que a la seva vegada constitueix un dels seus patrons clàssics més característics. Alguns són el resultat de tradicions que daten de segles passats i altres que s'han desenvolupat per la millora del procediment de la classe. A més a més, són tradicions on els alumnes mostren el seu respecte cap el professor, als seus companys i a la classe en general.

## 3.2. PRINCIPIS:

Els principis generals del ballet clàssic estan formats pels conceptes d'alineació, rotació, distribució del pes, postura, transferència del pes, col·locació, elongació, compensació, contrabanç, aplom i balanç (equilibri). Des d'un principi, aquests conceptes, ens puguin semblar estranys sense comprensió, però com es podrà observar en la explicació que faré, tot i que són bastant complexes, també ho són de lògics i comprensibles.

Per poder crear una sòlida tècnica de base, durant el transcurs de la classe, l'aplicació d'aquests diferents principis serà un procés progressiu d'aprenentatge, a més de que s'aniran relacionant entre ells, ja que un d'aquests principis no es podria portar a terme sense estar desenvolupant un altre a la mateixa vegada.

- Alineació: L'alineació corporal, dins del sentit més clàssic de la paraula, es podria definir com ha bona postura o col·locació. Una correcta alineació del cos és una base essencial per desenvolupar la tècnica del ballet. Aquest principi està constituït constantment, duran l'efectuació dels passos, pel cap, el tors, els braços i les cames formant una totalitat. Aquesta alineació del cós, constantment es mou com un tot, com una estructura dividida en blocs els quals s'han de mantenir sempre alineats.

Els blocs principals que formen l'estructura del cos, són les espatlles i els malucs. Per exemple, l'espatlla dreta ha d'estar alineada amb la part dreta del maluc, ni més enrere, ni endavant, ni cap als costats, i de manera igualitària, la part esquerra de l'espatlla té que estar alineada amb la part esquerra del maluc, sempre les espatlles alineades amb els malucs. Una vegada alineats aquests blocs, és quan es té que portar a terme un control muscular de la pelvis, les cames i l'abdomen per a que aquesta postura es pugui mantenir en una correcta i segura alineació. Però si no es manté aquesta alineació correcta del cós, i un d'aquests blocs es desalineja, les demés parts del cós que estiguin tan per sota com per sobre, es veuran afectades i tot el cós passarà a estar desalineat. Un cop el cos està desalineat, les altres parts del cos poden realitzar una compensació que causin encara més desalineació, el que també podria suposar una causa de lesions.

- Rotació (turn-out o en dehor): La rotació és la característica més distintiva i més complicada, podríem dir, del Ballet clàssic. Aquest principi es va desenvolupar com un segell característic del ballet, ja que aquesta era la forma més eficient i estètic de moure's en totes les direccions, permetin assumir qualsevol de les posicions clàssiques mentre es mostraven al públic. Aquesta rotació s'anomena dehor o turn-out, i consisteix en la rotació externa de les cames, la qual no pot partir del peu o turmell, sinó que té de partir des de la cadera abastant per tant tota la cama.

El fèmur rota per l'acció de varis músculs, entre ells, sis músculs rotatoris de la cadera, com també es rotarà amb més facilitat gràcies a una bona correcta alineació. Aquesta rotació comença per tant, des de les cuixes, passant per les cames i finalment els peus, alineant els genolls amb la pelvis i els peus. La ròtula estarà per sobre del segon i tercer dit del peu. El turmell, s'ha de trobar perpendicular al terra, es a dir, abastant tota la planta del peu amb el terra, per a que el peu no rodi ni cap enfora ni cap endins, es a dir, per que no s'inclini ni cap endavant ni cap enrere. La alineació vertical dels malucs, cames, genolls, turmells i peus té de estar mantinguda sigui amb les cames flexionades o esteses. Per tant, ja hem arribat a la primera relació de conceptes, si no tenim una bona alineació de tots els blocs del cos, no podrem efectuar una rotació de les cames.

- La rotació ideal és de 180 graus: Per un ballarí principiant, la rotació es pot efectuar entre els 90 i 100 graus. Per mantenir igual el nivell de rotació tan a una com l'altre cama, es requereix una apropiada alineació i col·locació del tors. Per tan la rotació tindrà que millorar-se mitjançant l'aplicació d'aquests principis que hem vist i un adequat control muscular.

- Distribució del pes: La distribució del pes és crucial per la conservació de l'equilibri i del moviment eficient del ballarí, i l'alineació té un paper important en aquest principi. A mesura que el ballarí es mou, el pes del cos torna contínuament al seu centre sobre els peus, creant un contacte total del peu amb el terra. En la posició de peus plans, els cinc dits i la planta del peu suporten tot el pes del cos. Aquest pes del cos es centra verticalment sobre una àrea triangular que connecta el metatarsià del dit gros, el cinquè metatarsià i el turmell. Així doncs, el ballarí té de traslladar el pes cap els metatarsians, ja sigui que es trobi sobre els dos o un peu, o en releve. En releve, el pes del cos

es troba sobre els metatarsians i els cinc dits del peu, i es te que centrar verticalment entre el segon i tercer metatarsià per prevenir que el peu rodi cap endins o cap enfora.

- Postura: La postura que assumeix un ballarí en els exercicis i diferents combinacions, està formada per la distribució del pes que hem parlat anteriorment. Com hem vist, el pes del cós està contínuament sobre els peus, i per tant, per assumir una apropiada postura, el pes te que estar igualment distribuït sobre els dos peus.

El ballarí aprèn aquestes posicions kinestèsicament, és a dir, fent servir tot el cos per expressar idees i sentiments incloent les habilitats físiques com la coordinació, l'equilibri, la destresa, la força, la flexibilitat i la velocitat, i ho fa ja sigui per descansar o per recobrar l'equilibri abans de traslladar el pes cap a un peu o cap a una direcció diferent.

- Transferència del pes: Hem pogut notar que gràcies a una bona postura formada per una bona distribució del pes sobre els dos peus, podem recobrar l'equilibri abans de traslladar el pes cap a un peu o direcció, així per tant, primer de tot necessitem tenir una bona postura. El ballarí fa que la transferència del pes es vegi sense esforç, suau i amb fluïdesa, ja que així provoca a l'escenari des de la visió dels espectadors, la sensació de gran facilitat en els moviments. Aquesta fluïdesa l'aconsegueixen mitjançant una bona respiració amb el moviment, fent servir la rotació i estirant el cos cap dalt (pull up).

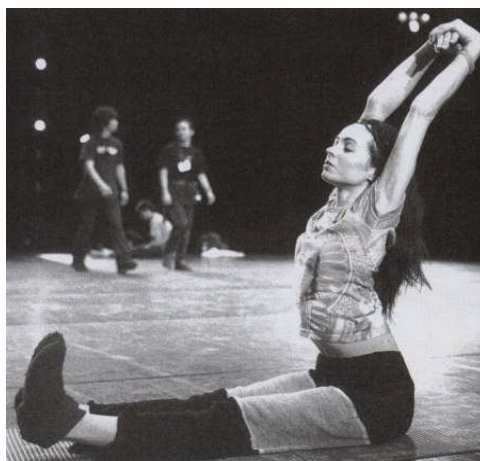
Abans de realitzar un canvi de pes, el cós s'estira lleugerament cap dalt i cap al costat de la cama en que es vol transferir el pes en direcció diagonal entre les cames i la pelvis. Seguidament, el pes es trasllada completament als metatarsians de la cama de suport, i al retornar el pes a les dos cames, es te que traslladar de nou el pes i distribuir-lo correctament entre els dos peus.

- Col·locació: La col·locació es refereix a la conservació dels hombros i les caderes en el mateix pla i paral·leles l'una a l'altre en relació amb el terra. Aquest principi li permet al ballarí incrementar la claredat i la precisió en el desenvolupament de les direccions, mentre les cames es mouen en les diferents direccions. El tors en el ballet, funciona com una unitat que molt sovint s'ha percebut com immòbil, però que en realitat es mou sutilment en relació

amb el moviment de la respiració i les combinacions. La col·locació del tors, proveeix estabilitat durant el desplaçament de la cama que treballa, mentre la cama de suport s'estira cap dalt o s'allarga per a que la cadera no sigui sobre la cama com veure'm en el pròxim principi.

Quan les cames s'aixequen del terra en les diferents direccions, s'involucren usualment ajustaments a la cadera i la columna. Quan la cama treballa, i aquesta s'estén cap endavant, la pelvis i la columna comencen a moure's després dels 60 graus, quan s'estan cap al costat s'observa el moviment a partir dels 45 graus, i cap enrere, es limita als 15 graus. Així doncs, el ballarí sempre intentarà mantenir la línia horitzontal de la cadera alineada, sempre amb la imatge de les caderes enfocades en front en el pla horitzontal i buscant que l'estabilitat, la distribució del pes i la compensació treballin en conjunt amb la col·locació.

- Elongació del tors (pull up): Desenvolupar una elongació a través de les cames mitjançant l'estirament de les mateixes des del terra, involucrant la musculatura abdominal i elevant el tors per sobre de les caderes, constitueix un important element tècnic que contribueix a definir l'estètica del ballet. Quan fixem una o les dues cames sobre el terra, aquestes s'estiren cap dalt a través de la pelvis com un continu flux d'allargament, per mantenir el màxim de la seva longitud. Aquesta acció ajuda al ballarí a no seure o enfonsar-se en les cames, permeten l'estirament de la pelvis i el tors, i per tan, donant major facilitat de moviment a les cames. Quan un ballarí seu sobre la cadera i per tan pren una col·locació incorrecta, està carregant molt pes sobre el costat de la cadera de la cama de suport el que provoca un dolor sobre aquesta i fa que el ballarí no pugui o no adopti tota la resistència suficient per aguantar tot l'exercici.



El ballarí també involucra en aquesta elongació, els músculs abdominals elevant-los cap dalt, des de l'os púbic fins l'estèrnium, augmentant la distància entre les costelles i les caderes. Aquesta acció acompanya simultàniament un estirament cap baix de la columna per mantenir el control de les curvatures de la columna. Aquestes accions oposades, aixequen i centren perpendicularment

el tors, permetent així a les cames moure's lliurement mentre el cós sembla està constantment enlairat per sobre d'aquesta. Per tant, l'ús correcte de l'elongació permet al ballarí veure's més lleuger i amb la capacitat de desafiar la gravetat en els seus balls.

- Compensació: Aquest concepte està relacionat amb les forces oposades que hem trobat intervenint constantment en el cós durant l'elongació. Tots sabem que la gravetat i el pes del cós exerceixen una força constant cap baix, però que gràcies als músculs compensem aquesta força que ens permet mantenir-nos rígids. Per tan quan es disminueix la tensió excessiva dels músculs mitjançant una correcta alineació, el ballarí pot desenvolupar els seus moviments amb la major facilitat, i té una respiració més fluida el que li permet al cós funcionar eficientment.

Per cada acció té que existir una reacció oposada i igual. Quan es realitza un moviment cap baix, el cós tindrà que estirar-se cap dalt avançant de baixar. A la tècnica del ballet, el ballarí intenta no enfonsar-se o deixar-se vèncer per la gravetat. Si mobilitzem la cama de treball davant i darrera, el cós tendirà a moure's cap endavant o cap enrere. Aquestes accions es presenten usualment en els hombros, les caderes o en tan una com l'altre. Per tant, veiem que la compensació consisteix en compensar les forces amb altres de contràries sense cap tipus de tensió per d'aquesta manera, impedir que perdem la col·locació i elongació del cos.

- Contrabalanç: Aquest principi consisteix en la lleugera inclinació del tors cap dalt i cap endavant quan la cama s'aixeca cap enrere per sobre dels 20 graus. Aquesta petita inclinació li permet a la cama pujar sense pressionar excessivament la columna i així no desenvolupar cap lesió, però sempre mantenint la col·locació del cós durant l'acció. La part anterior del tors s'estira cap dalt durant la inclinació del tors cap endavant, mentre la cama s'estira al elevar-se cap enrere. Durant aquest moviment, l'elongació de la columna cervical, dorsal i toràcica és essencial. Un cop s'ha finalitzat el moviment, el cós retorna a la seva posició alineada.
- Aplom: L'aplom és la línia vertical imaginària que delinea l'eix central del cos i guia al ballarí fins al seu centre de gravetat. Aquest permet al ballarí establir-se en relació amb el seu centre de gravetat, i tenir no solament un centre sinó una circumferència des d'on moure's en dins i en fora de l'espai.



Observat de front en primera posició de ballet, la línia d'aplom, també anomenada línia central, es desplaça des de la part superior del cap, a través de la meitat del nas, boca, mentó, estèrnum, melic, la pelvis i el punt mig dels talons. Vist des del costat, la línia d'aplom descendeix des de la part superior del cap passant per l'oïda, a través de la part mitjana de l'hombro, cadera i genoll per caure finalment davant de l'os del turmell.

El principi d'aplom també s'aplica durant el moviment. En aquest cas, consisteix en l'habilitat del ballarí per canviar d'un moviment que es desenvolupa arran de terra o a prop d'aquest com un demi-plié per un moviment amb un nivell més elevat d'altura com un relevé, i al contrari, mentre es controla i es centra el pes del cos a través del seu eix vertical. Així doncs veiem que el principi de l'aplom és essencial per que el ballarí es pugui moure verticalment cap dalt o cap baix en l'espai amb confiança i amb gràcia. Per tant, hem pogut observar, que per traslladar el pes de dos peus a un, o d'un als dos, el balanç, la postura, la transferència del pes i l'aplom, han de ser aplicats de forma integrada.

- Balanç (equilibri): El ballet considera l'equilibri des del punt de vista anatòmic, es a dir des d'un punt de vista a través de l'anatomia, i estètic. Per aconseguir el balanç anatòmic tenim que observar els tres plans del cos: el frontal, que divideix el cós en anterior i posterior; el sagital, que el divideix en costat dret i costat esquerra; i el transvers, que el divideix en un pla inferior i superior. El balanç és un principi dinàmic que el ballarí tracta de percebre en tot el seu cós, ja sigui en una posició estàtica o durant el moviment. Per estar en equilibri, el ballarí constantment està reajustant les relacions internes d'una o més parts del cós, ja sigui mentre s'està conservant una posició, es desplaça en diferents direccions o estigui girant. Per aconseguir l'equilibri sobre un o dos peus, és necessari integrar les sensacions dels conceptes de rotació, elongació i alineació en una totalitat. Estèticament, el ballarí selecciona les col·locacions més correctes del cós per totes les diverses posicions, mostrant l'harmonia de les seves parts en infinites relacions.

Aquests dotze principis que hem pogut estudiar, són necessaris i essencials per al desenvolupament de la dansa clàssica, ja que formen el marc a través del qual flueixen tots moviments del ballet atorgant a aquest art la seva característica de complexitat i perfecció en els moviments i danses.

### 3.3. QUALITATS FÍSiques:

Durant l'entrenament de les classes de dansa clàssica, es treballen diferents qualitats físiques amb els diferents exercicis que es van practicant. Les qualitats que es treballen i que ara podrem observar seguidament una per una són l'equilibri, la flexibilitat, la força i la potència tan dels peus i les cames com del tronc i els braços. També dintre d'aquestes, tot i que no les citaré, és important tenir en compte que s'exerciten la resistència, donat que les hores d'entrenament són moltes, com també els minuts de coreografia, i la velocitat, sobretot de les cames. I finalment observarem uns aspectes fonamentals que el ballarí té que tenir en compte a l'hora de portar a terme l'entrenament de les diferents qualitats físiques.

Fora de la dansa clàssica, molta gent exercita alguna d'aquestes qualitats amb les formes més conegudes de fer-ho, com per exemple anant al gimnàs i treballant concretament aquella qualitat. Però dintre de la dansa, el repertori mateix de principis i passos, ja fa que el ballarí exerciti i treballi des d'un començament aquestes qualitats, sense treure es clar, l'opció de reforçar-ho ja després amb moltes altres tècniques que avui dia existeixen. Per exemple molts ballarins professionals d'avui en dia, per millorar la seva tècnica i condicions fan servir el mètode Pilates, el qual està molt reconegut i buscat. Així podríem dir, que la disciplina de la dansa clàssica és un treball constant de les diferents qualitats físiques, ja que sense el desenvolupament d'aquestes en cadascun dels passos, no podríem portar-los a terme.

### 3.3.1. L'EQUILIBRI:

L'equilibri és una de les habilitats o qualitats més importants de la dansa com també hem pogut observar, un principi dintre del ballet, però tot i això, molts ballarins l'eludeixen. El cós s'equilibra ingeniosament en una gran varietat de posicions a cada pas que es dona, i tot i que sembli fàcil, un ballarí te que aprendre a experimentar el seu cos com un tot per poder arribar a controlar els seus equilibris en qualsevol moment, ja sigui entrenant en una classe de ballet, com en una coreografia sobre l'escenari.



Per poder arribar a fer un bon equilibri, els ballarins primer de tot tenen que entrenar la seva alienació del cos dintre d'aquest. Quan trobem un alineament centrat, amb els ossos ben col·locats i els músculs ben coordinats, es necessita, de fet, menys activitat general per mantenir-se en aquesta posició que si estigués desalineat, per que al mantenir una errònia col·locació, el cos es trobarà amb l'obligació de compensar aquest desalineament amb la funció d'altres músculs. De manera que, si un ballarí tracta de millorar el seu equilibri implicant a més músculs, el que està fent és el contrari del que succeeix durant l'equilibri alineat, ja que aquest requereix menys esforç.

Quan un cós es troba desalineat i es veu en l'obligació de compensar, s'utilitza una tensió en alguna de les parts del cos per compensar, el que dificulta que el cos pugui moure's uniformement cap amunt. La compensació és molt complexa i molt més difícil que experimentar el cos com un tot. A més el ballarí al desequilibrar-se, es posa a pensar en el que ha fet malament i encara es posa més tens per la pròxima prova d'equilibri. Molts ballarins lluiten per aconseguir un bon equilibri, per la por de no ser capaç d'equilibrar-se quan es necessari.

- **ELS REFLEXES I LES REACCIONS DE CORRECCIÓ:**

Per un altre part, tenim els reflexes i les reaccions de correcció. Els reflexes són les respostes de moviment a estímuls, que podríem trobar en primer pla quan de nens aprenem a moure'ns o a caminar. Els reflexes o reaccions de correcció són els que porta al cap a un alineament amb al columna, o l'eix corporal complet cap l'alineament amb la gravetat. Aquests reflexes ens tornen a orientar cap el nostre centre, de manera que sabem on estem en relació amb el nostre eix i podem respondre als

nostres estímuls eficaçment. Com per exemple, quan una persona es deixa caure cap endavant, automàticament el peu es mou cap endavant per evitar la caiguda.

Les reaccions de correcció estan controlades per nombrosos òrgans sensorials en els músculs del coll (fusos musculars) i pels òrgans de l'equilibri de l'oïda interna (vestibular) i dels ulls (correcció òptica). Pels ballarins és especialment important entrenar els mecanismes de correcció de l'oïda i del coll, i intentar eliminar el reflexa de correcció òptic, degut a que tenen que sentir el molt que confien en aquest mecanisme, com també en que poden perdre's en els seus pensaments i deixar que el cos dirigeixi les seves respostes d'equilibri.

El reflexa d'extensió dels dits dels peus és un altre important reflexa per la dansa. Aquesta acció augmenta sorprenentment el to dels músculs del tronc, i a més assegura que la columna s'elevi del terra tan puntual com els peus experimenten la impulsió amb el terra. Molts ballarins desafortunadament, vesteixen sabatilles de dansa i sabatilles de ballet que són massa estretes, amb el que els peus es mouen amb dificultat i impedeixen aquest reflexa.

- ELS ÒRGANS DE L'EQUILIBRI:

El cós te moltes maneres de sentir el seu equilibri i moviment. Hem pogut observar com els òrgans que formen part de l'equilibri són la oïda i els ulls, es a dir la vista. Si un ballarí sintonitza bé la funció d'aquests òrgans de l'equilibri, també sintonitzarà els seus reflexes per millorar el seu equilibri i experimentarà un sentiment de lleugeresa elevat el seu cos sense tensió.

La majoria d'aquests mecanismes sensorials responen a canvis en la longitud, la pressió i la tensió de les articulacions, els tendons, la pell i els músculs en forma de reflexes, i a més tots ells informen al sistema nerviós central de l'estat o posició en que es troba el cós. Per un altre part, si un ballarí està acostumat a mantenir, per exemple, el cap en una posició desalineada, el sistema nerviós s'acostumarà a aquest desequilibri, i deixa d'informar a al cos sobre aquest problema. Llavors, si un professor corregeix aquesta desalineació, la posició correcta li semblarà al ballarí errònia, per que s'haurà acostumat a la incorrecta. I per tant, l'alumne haurà de reajustar els seus òrgans sensorials, incloent els ulls, per poder sentir la bona alienació correcte.

- **ELS MÚSCULS DE L'EQUILIBRI I EL CERVELL:**

Els músculs són òrgans sensorials que contribueixen fortament a l'habilitat de l'equilibri. Aquests treballen en parelles, o en grups, que equilibren les funcions de cadascun. Quan un múscul d'un costat d'una articulació es contrau, el múscul de l'altre costat necessita estendre's per crear el moviment en aquesta articulació. Per exemple, quan s'acurta el bíceps i els músculs per flexionar el colze provoca l'allargament del tríceps, que estira el colze. En aquest cas, els músculs acurtats, envien en forma de reflexa, instruccions als seus companys per calmar el reflexa de l'estirament, i sense aquest avís, el moviment no seria possible.

Dons bé, el que mesura tots aquests canvis de longitud dels músculs i la rapidesa amb el que els canvia, són els fusos musculars, que són els òrgans sensorials en els músculs del coll, i que esta dirigit pel cervell. Per tant, l'estat mental del ballarí influirà molt en la coordinació muscular. Si un ballarí es mostra preocupat per la seva tècnica i habilitat, més sensibles estaran els seus fusos, i el que això causarà serà que els músculs oposats restringeixin els moviments dels altres, i per tan una tensió en els músculs. Així doncs, el ballarí te que aconseguir estar en un estat de calma i confiança mental, per que d'aquesta manera podrà moure's d'una forma suau, relaxada i ben controlada, i aconseguirà un cós alineat, ja que no tindrà ningun múscul en tensió, i podrà efectuar un bon equilibri.

- **EQUILIBRAR LES DOS MEITATS DELS CÓS:**

Un fet important per crear equilibri, és utilitzar els músculs dels dos costats del cos de la mateixa manera. És veritat que els músculs del tronc no estan directament implicats en la mobilitat de les extremitats, però si que entre el tronc i la pelvis es forma una cavitat on es desenvolupa l'estructura muscular central i que és important pels equilibris.

Si els ballarins poden arribar a estar conscients de que el tronc és el primer recurs i l'iniciador del moviment, el cós s'alinejarà i la musculatura de les extremitats es lliurarà de tensió, ja que és molt freqüent que els ballarins ballin amb massa tensió a les extremitats per que no s'està atent al recolzament que el tronc pot oferir-los. Per tant, per aconseguir un bon equilibri, s'ha de mantenir la força central en la cavitat del tronc i la pelvis, per poder treure tota tensió de les extremitats, i sentir més llibertat de moviment.

### 3.3.2. LA FLEXIBILITAT:

Dintre del món de la dansa, la flexibilitat acostuma a ser un dels punts més preocupants pels ballarins. El ritme, la fluïdesa, l'alineament i la llibertat de moviment són els conceptes claus de la dansa relacionats amb el nivell de tensió i la flexibilitat corporal.



- **SENSE TENSÍO:**

Primer de tot, per experimentar l'eix central i alliberar les cames, es necessita que els músculs es relaxin. És difícil fer piruetes o equilibrar-se bé si el trapezi està tens, tot i que un trapezi rígid és molt comú entre els ballarins. Un excés de tensió provoca i crea suports amb major rigidesa de la necessària per realitzar un moviment determinat. Estar lliure de tensions no només fa que estiguem bé, sinó que és essencial per ballar adequadament.

- **FLEXIBILITAT ESTÀTICA I DINÀMICA:**

Per un altre part, l'objectiu de l'entrenament de la flexibilitat, és augmentar el grau de mobilitat (ROM) disponible en les articulacions i en altres estructures corporals per donar una sensació de llibertat i espai en tots els moviments. Sempre que dos parts articulades puguin moure's cada una amb relació amb l'altre, s'haurà creat més flexibilitat, com també movent òrgans relacionats entre sí, com podem veure més endavant.

L'entrenament de la flexibilitat també contribueix al manteniment general i a la salut del còs per que aporta la fluïdesa sanguínia necessària per a aquest a través dels teixits i la lubricació de les articulacions. A més, hi ha una forta connexió entre la flexibilitat equilibrada, l'estabilitat i la reducció de lesions.

Podem observar dos tipus de flexibilitat:

- *La flexibilitat estàtica:* que és el ROM que permeten les articulacions quan es realitza un estirament sense moviment. El que és important aquí, no està en la habilitat per moure's. La flexibilitat estàtica depèn de l'estructura de les articulacions, de la capacitat d'elongació dels músculs i de l'elasticitat dels teixits connectius i altres.
- *La flexibilitat dinàmica:* és la quantitat de ROM que es pot utilitzar mentre es balla. Aquesta es necessita quan es realitza una extensió de cama (*développé*). La flexibilitat dinàmica, pot o no estar correlacionada amb la flexibilitat estàtica.

L'augment de la flexibilitat estàtica no correspon necessàriament a un augment de la flexibilitat dinàmica. La flexibilitat només es pot aprofitar completament en el moviment actiu si es té la suficient força i coordinació per moure les extremitats a diferents posicions que les articulacions deixin. El còs pot estar estructurat i estirat per permetre la flexibilitat, però pot que el sistema nerviós no sigui capaç de coordinar els músculs, ossos i articulacions en un mateix sentit per aprofitar-lo. Algú que posseeix comparativament poca flexibilitat estàtica, pot moure's flexiblement si el seu moviment està ben coordinat pel sistema nerviós.

- **ALINEAMENT I EQUILIBRI MUSCULAR:**

A més a més, com per tots els aspectes de la dansa, l'alineament també és fonamental per la flexibilitat. La clau està en que la flexibilitat òptima és el producte d'un bon alineament i d'un bon equilibri muscular. Mitjançant la transferència del pes corporal (equilibri muscular) i una guia centrada a través dels ossos i les articulacions (alineament), els músculs abandonen els patrons de base que impedeixen la flexibilitat. Si l'alineament és incorrecte, la musculatura aguanta massa pes i la tensió augmenta, mentre que la flexibilitat disminueix. De lo contrari, si es té una flexibilitat equilibrada, s'és més estable per que les articulacions es reparteixen bé el pes. La flexibilitat equilibrada crea estabilitat, però l'estabilització amb tensió la redueix. Tots els ballarins que apliquen aquests principis han pogut anar millorant la seva flexibilitat a l'hora de ballar.

- **RELAXAR ELS HOMBROS:**

Tenir els músculs dels hombros i del coll lliures de tensió és important pels ballarins. Aquests faciliten el moviment, afavoreixen l'estètica i l'augment de la resistència, i per últim ajuden a sentir-se bé. Un dels resultats més sorprenents de relaxar la tensió dels hombros és augmentar la flexibilitat de les cames.

La tensió de la part superior i inferior del còs està relacionada. L'articulació de l'hombro i de la cadera reflexa cada una la flexibilitat de l'altre. Sempre que es tinguin els hombros tensos, mai s'arribarà al potencial complet de flexibilitat en l'articulació de la cadera. Molts d'aquests intercanvis es desenvolupen de manera inconscient en la columna vertebral i en el cervell. En aquest sentit, el canvi d'una àrea del còs és instintivament comunicat a les altres àrees.

L'alineament lliure de tensió en la part superior del còs permet a les cames desenvolupar una potència completa. Si els hombros i el coll estan relaxats, la qual cosa no vol dir caiguts, l'empenta de les cames es dirigeix a través de la via més

eficaç, i un centre de gravetat més baix millora l'equilibri. Un cop s'hagi relaxat la tensió de l'hombro i incrementat la flexibilitat, el ballarí pot guanyar més força, per que els músculs s'acurten i s'allarguen amb un grau de mobilitat major si les articulacions tenen un ROM major.

- **MOBILITAT DE COLL FLUIDA:**

Molts ballarins presenten tensió al coll, la llengua i la mandíbula. Una vegada relaxat el coll, el ballarí se n'adona de que el seu cap te més mobilitat està millor alineat, i de que te més potència en la pelvis i les cames. Els ballarins que aconseguen relaxar la tensió del coll poden saltar i girar millor.

Un ballarí pot ser fort des del punt de vista de la potència muscular quan aquesta es mesura des d'una articulació individual, però quan es tracta del cós sencer, la potència es perd per la falta de coordinació. Per tan, la tensió en el coll és especialment repercutent per el moviment coordinat, per que el coll és el punt on el cós, amb la ajuda com hem pogut veure dels fusos musculars, que mesura la relació entre el cap i la resta dels membres. Si el cap està tens, la coordinació general del cós es veu danyada.

- **OSSOS FLEXIBLES, ARTICULACIONS FLEXIBLES:**

Les articulacions, són el punt on els ossos es troben, i poden moure's en relació amb les altres d'una manera determinada per l'estructura de cada articulació dels lligaments que l'envolten. El cartílag, junt amb el fluid articular, denominat sinovial, permet un moviment pràcticament lliure de fricció. Doncs be, pensar en alguna cosa relliscant ajudarà al ballarí a imaginar el líquid sinovial, i a través d'aquest líquid, sentir la fluïdesa en totes les articulacions corporals.

- **FLEXIBILITAT A TRAVÉS DEL ÒRGANS:**

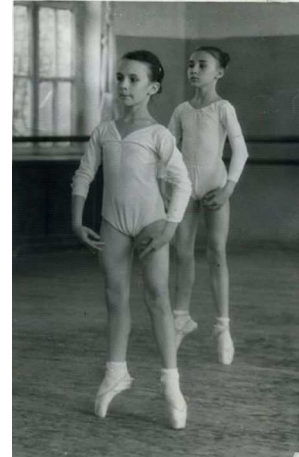
Una de les últimes cosses en les que pensaríem quan intentem millorar la flexibilitat és en els nostres òrgans, però si els òrgans fossin estàtics, seria impossible moure la columna. Per tan, els moviments dels òrgans no només estan connectats amb els dels músculs i articulacions, sinó que, sovint, el que el ballarí percep com una restricció de moviment en els músculs i articulacions, en realitat te una naturalesa orgànica. Així doncs, pel ballarí és més fàcil millorar la seva flexibilitat una vegada és conscient dels òrgans a l'hora de ballar, ja que de la mateixa manera que amb els ossos i articulacions va be imaginar el líquid sinovial per la millor fluïdesa d'aquests, pel cas dels òrgans passa el mateix amb un altre tipus de líquid.



### 3.3.3. LA FORÇA:

La força del centre i coordinació de la musculatura del quadre lumbar, de la cadera i abdominals, tan oblics com el transvers, són molt importants per la dansa, i és important exercitar-la. En canvi, molts ballarins tenen un nivell de força deficient en aquesta àrea.

El centre del cós es defineix com una àrea des de la qual el ballarí pot arribar al control amb menys esforç i una espècia de guia corporal. Una idea equivocada es pensar que el simple enfortiment dels músculs es prou per centrar-se. Si que es podrà tenir més força, però això no voldrà dir que s'estigui centrat, i els equilibris i girs no milloraran. Tot i això, es poden enfortir els músculs centrals del cós i aprendre com iniciar el moviment des del centre. Per a que el ballarí pugui moure's amb menys esforç i amb tot el cós, és a dir amb el cós centrat, te que estar atent a cada exercici i pas de dansa. Llavors, els hombros començaran a deixar-se portar, per que la seva tensió ja no tindrà que compensar un altre habilitat.



- UNA BONA RESPIRACIÓ:

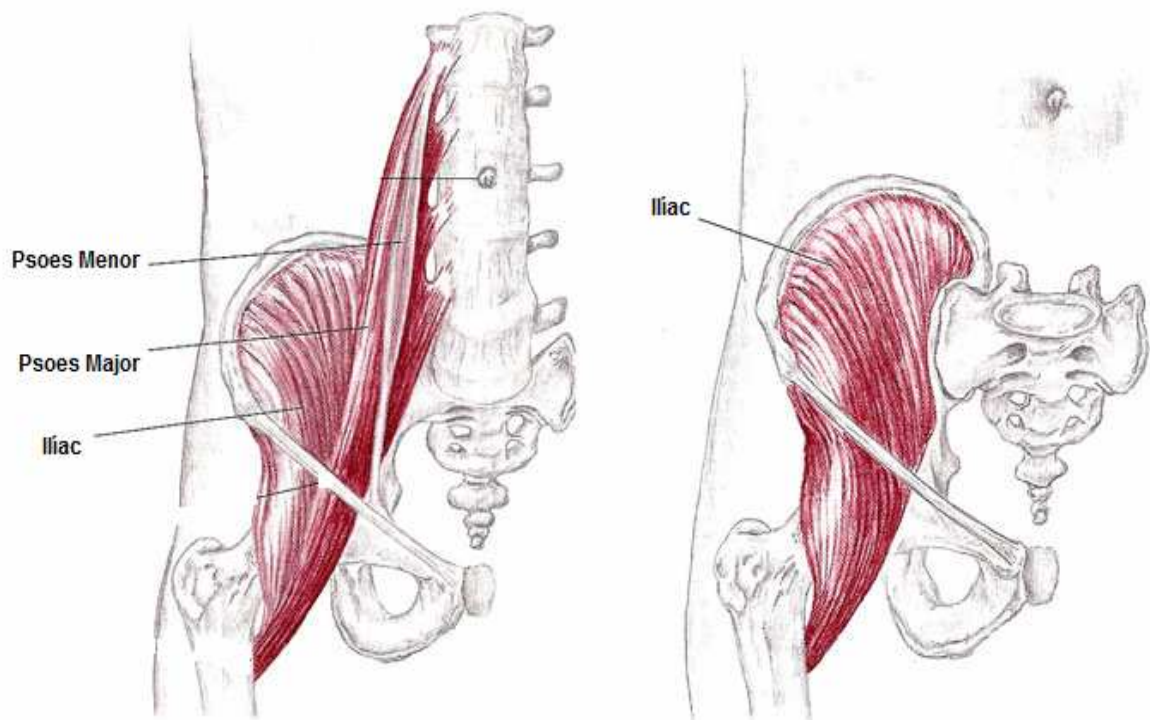
Una respiració eficaç és important per a qualsevol activitat i es te que considerar part de qualsevol classe de preparació per la dansa. El múscul més important de la respiració és el diafragma, i tot i que es consideri el més important, en algun sentit cada múscul del cós suporta les inspiracions i espiracions del ballarí. En la respiració profunda, durant l'exercici, el cós implica una gran quantitat de músculs en el procés. De la mateixa manera, un múscul tens, sigui el que sigui, redueix la capacitat respiratòria.

Un mètode bastant popular dintre de la dansa per millorar l'alineament i crear força en els músculs abdominals és entrar-los cap a la columna. Aquesta estratègia, que pot fer semblar als ballarins més prims, fa que el diafragma també es fiqui cap endins dificultant la respiració i reduint la flexibilitat com també l'estabilitat de la columna lumbar, augmentant el nivell de tensió general. Quan s'amaguen els abdominals cap endins, el ballarí el que estarà fent és empènyer els òrgans contra el diafragma, el que li impedirà moure's adequadament cap baix durant la inspiració. A més, aquesta acció li farà perdre una part de la seva potència i flexibilitat a la cadera, a la columna i als omòplats, a part de que a l'hora de respirar respirarà amb el pit, elevant el centre de

gravetat i inestabilitzant-se ens els girs i equilibris. Per tan el que ha de fer el ballarí, no és amagar els abdominals, sinó que concentrar-se en millorar la tonificació dels seus òrgans i en equilibrar el moviment articular de la pelvis, la columna i les cames, condicionant el iliopsoes (flexor de la cadera), la musculatura profunda de la columna lumbar, i sobretot respirar profundament, ja que així els abdominals estaran més condicionats.

- **EL ILIOPSOES:**

El iliopsoes és el principal flexor de la cadera, i l'únic que pot flexionar-la suficientment com per elevar la cama per sobre dels 90°. Aquest està format per tres músculs: el psoes major, el psoes menor i l'íliac. Condicionar el iliopsoes ajuda als ballarins a millorar l'estabilitat lumbar, l'equilibri, l'extensió i a flexionar o estendre la columna lumbar. Degut a que el iliopsoes uneix la pelvis i la columna amb les cames, influeix de gran manera en l'alineament de la pelvis, amb la qual cosa s'aconsegueix una força central correcte. Així doncs, un moviment del iliopsoes s'obté equilibrant els músculs de la pelvis mitjançant tècniques d'allargament i curtament simultani combinades amb la visualització, i per tant, aquest és un bon mètode, ja que la cadera guanya flexibilitat i obertura, la columna es sent allargada i la pelvis elevada, i la panxa retrocedeix de forma màgica cap a la columna sense impedir una respiració fluida, que és el que solen fer molts ballarins com hem vist anteriorment. Per tan podríem dir que per una bona força central, el iliopsoes és un múscul importantíssim pels ballarins.



### 3.3.4. LA POTÈNCIA:

#### • 2.3.4.1. Peus i Cames:

La majoria dels ballarins estan constantment preocupats per la força, la flexibilitat i l'estètica de les cames i els peus. Sorprenentment, molts ballarins tenen una imatge negativa dels seus peus, i aquesta autocrítica és perjudicial. Un ballarí amb una forta imatge negativa d'una part del seu cós bloqueja els mètodes de perfeccionament que origina el propi cos. Moltes vegades el resultat d'aquesta por al peu és un entrenament excessiu de peus en el que es sobrecarreguen per adaptar-los a l'estètica



desitjada, i aquest no és un entrenament correcte. La clau està en integrar un augment de força en els peus i les cames dins de la sensació global del cos, és a dir, dins d'un entrenament de tot el cos.

També s'ha de tenir en compte que, tot i que els peus no siguin perfectes des de l'estàndard estètic dominant, no significa que no es pugui adaptar a la dansa. Molt sovint, els peus que tenen l'arc molt alt per la seva gran flexibilitat, estan predisposats a ser lesionats degut a un alineament incorrecte i a la falta de força en la musculatura de suport. La força del peu i l'alineament són aspectes primordials per garantir una carrera professional duradora, en la qual l'estètica tindria que ser secundària, ja que, quin avantatge pot tenir un peu bonic si el ballarí es lesionar?.

A més, la majoria d'imperficcions dels peus es poden resoldre amb el condicionament basat en el sol coneixement de la relació de les articulacions dels peus, les cames i la pelvis. Per entendre-ho millor, dins de l'estètica de la dansa clàssica, els peus solen mostrar-se oberts en tot moment, es a dir, els dits del peu dret mirant cap a la dreta, i els dits del peu esquerra mirant cap a l'esquerra. Doncs bé, si un ballarí obre el peu més del que l'articulació de la cadera li permet, els peus tendiran a inclinar-se cap endavant (acció on el peu es mostra aixecat per la part de fora del peu inclinant-se cap el dit gros del peu, deixant els demes sense la seva acció de suport en el terra), amb el que la part frontal de la pelvis es mostrarà caiguda. Com ha resposta, el ballarí pot intentar reposar tota la planta del peu amb un esforç muscular extra, però aquesta acció repercutiria en tota la cadena articular de la cama fins la pelvis. Per tan si el ballarí entrena en aquestes circumstàncies, desenvoluparà tensió i músculs durs que li portaran al dolor i la lesió. Així doncs, seguint el que hem dit al principi del paràgraf, les

imperfeccions dels peus poden ser corregides a través d'un bon entrenament de la cadavera i la pelvis.

- PEUS FORTS I COORDINATS:

Uns peus forts i coordinats són a pedra angular de la tècnica d'un ballarí. En la majoria d'estils de dansa, els peus i les cames es fan servir com suport més que el tronc. Com ha resultat, els peus tenen que resistir gran part del pes del cos en una infinita varietat de gestos i velocitats. Degut a les limitacions temporals, la majoria de les classes de dansa poden oferir una quantitat limitada de preparació per els peus.

Condicionar inadequadament els peus provoca síndromes de sobre ús i un ràpid deteriorament de les articulacions, músculs i teixits connectius. Moltes idees tradicionals sobre com corregir el comportament dels peus de fet impedeixen l'acció natural dels mateixos, per que no es centren en un enfocament global. Per tan, conèixer l'acció coordinada de la anterior i posterior del peu capacita a un ballarí per obtenir el seu marge complet de moviment corporal, ja que el peu no es mou, com hem vist, independentment de la resta del cós, sinó que la seva acció està relacionada sobretot amb la cadavera, la pelvis i la columna.

- FORÇA A LA CAMA DE SUPORT, POTÈNCIA A LA CAMA DE GEST:

El ballarí s'entrena per moure la cama en l'aire mentre l'altre crea una estable per el moviment, i l'acció coordinada de la cama de suport i la de gest influeix en la seva tècnica.

Un ballarí té que aprendre a traspasar el pes d'una cama a l'altre eficaçment i sense esforç quan té que elevar una cama. Quan diem eficaçment, ens referim a fer-ho sense cap ajustament innecessari. Els ballarins tendeixen a elevar la pelvis sobre el costat de la cama de gest inclús abans de realitzar el *tandu*, el *battement* o la *jeté à la seconde* (veure diccionari). Molts diuen que ho fan per elevar-se sobre la cama i sostenir-se en ella, però aquesta imatge d'elevació no és suficientment específic, i molt sovint el ballarí tensa la cadavera.

Elevar innecessàriament un costat de la pelvis provoca que els músculs que connecten aquesta amb el fèmur s'escurcin i es sobrecarreguin. Sobre el costat de la cama de gest, els músculs que connecten la pelvis amb la caixa toràcica s'escurcen des de la flexió lateral de la columna provocada pel costat que eleva la pelvis. Els flexors superficials de la cadavera es sobrecarreguen per portar la cama al costat, com oposició al esforç del grup muscular del iliopsoes. Com ha resultat, el ballarí utilitza el mateix patró d'inclinació de la pelvis quan transfereix el pes, el que fa que la pelvis es

mogui cap endavant i cap enrere entre una elevació dels seus costats dret i esquerra de la pelvis. Aquest patró limita el procés tècnic que el ballarí pot aconseguir, i tensa el genoll i el peu.

#### • 3.3.4.2. Tronc i Braços:

El cos humà es l'únic que dona a les mans un marge incomparable de moviment. Els canells, els colzes i els hombros permeten a les mans moure's amb la màxima destresa i els hi ofereix l'habilitat d'ajudar-se a les tasques més delicades. Utilitzar els canells, els colzes i els hombros per moure els braços de forma coordinada i amb desimboltura ajuda a centrar el cos en general i és excel·lent per millorar la tècnica de dansa.

Tradicionalment, les classes de dansa s'han centrat sobretot en l'entrenament de les cames, però això està canviant. En algunes companyies, el ball amb els braços s'està introduint en el repertori estàndard. En l'entrenament del ballet en particular, els braços del ballarí y el tronc tenen que tenir suficient força per les elevacions i els ràpids gestos. Desenvolupar la força dels braços i del tronc no només millora totes les tècniques de dansa, sinó que també elimina els habituals desequilibris de força entre el tronc i les cames. Els braços només poden funcionar adequadament si els suporta un tronc i una espatlla fora i equilibrats muscularment. Les cadenes musculars que envolten el tronc formen la base des de la qual poden iniciar-se moviments de braços amb la força i desimboltura.

#### • CENTRAR ELS BRAÇOS:

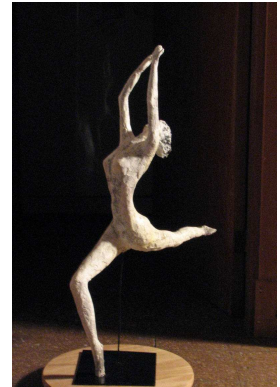
La mà i el braç es connecten a la columna a través d'un complex entramat d'articulacions. Si el ballarí es mou des del centre del cos cap enfora, s'ha de concentrar en la interacció de les articulacions de les costelles, la caixa toràcica, les articulacions de l'omòplat, de l'hombro, del colze i del canell. Si aconsegueix sentir com interactuen els braços amb el centre de la columna, podrà millorar la coordinació del seu braç i ballar amb la mínima tensió.

El ballarí a l'hora de ballar té que tenir en comte que quan s'efectua un moviment de braç, aquest mai ha de tancar l'aixella, sinó que sempre té que moure'l com si hi hagués una pilota petita sota aquest. A més, dins del ballet, la col·locació del braç a segona, és a dir al costat, és important, ja que aquest té que estar posicionat tenint en comte les articulacions com hem vist anteriorment. Els hombros tenen que mostrar-se relaxats, però a la vegada el colze s'eleva i el nivell del braç va baixant fins que es troben els dits de la mà mirant en diagonal al terra, com si des de l'hombro fins a la punta del dit índex tingués que baixar una gota d'aigua suaument.

# Cap.4.

## AVANTATGES DE LA DISCIPLINA

La disciplina de la dansa clàssica aporta als seus ballarins una gran varietat d'avantatges. Per un costat, els hi aporta avantatges físics gràcies a les col·locacions i exercicis del ballet, els quals són reconeguts per molts doctors i fisioterapeutes per la seva cura o medicina contra imperfeccions del cos, com per exemple els peus plans, un problema molt habitual dins dels més petits. I per un altre costat avantatges psíquics, degut a que el seu entrenament aporta un bon entreteniment dins d'una societat ocupada i complicada.



A continuació observarem quins són aquests avantatges:

- FÍSICS:
  - Cardiovascular: ballar facilita la circulació de la sang i el to de la pell. El sistema respiratori i vascular també es beneficien d'aquesta activitat.
  - Grassa: afavoreix el drenatge de líquids i toxines, així com l'eliminació de les grasses.
  - Aspecte: moltes de les postures negatives derivades de la vida sedentària es corregeixen amb la dansa. El cap i el cos dret i el pas harmoniós milloren la presència física.
  - Obesitat: combat el sobrepès, l'obesitat i els nivells elevats de colesterol.
  - Músculs: enforteix els grups musculars i millora la flexibilitat, la força, la resistència, la velocitat i la potència.
  - Coordinació: amb el ball s'exerciten l'agilitat i la coordinació de moviments, així com també l'equilibri.
  - Maduresa: en les edats madures és recomanable per apaivagar els dolors articulars i la osteoporosis i prevenir l'envelliment.
  - Nens: Corregeix trastorns congènits i males postures, i està reconegut com un mètode pedagògic, que els hi permet desenvolupar la oïda musical, el sentit del ritme, la memòria i la expressió corporal.

- PSÍQUICS:

- Socialització: la dansa és un bon mètode per superar la soledat i la timidesa i establir noves relacions.
- Relaxació: permet desinhibir-se i alliberar tensions.
- Autoestima: al compàs de la música es redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió, degut a que ajuda a expressar emocions i canalitzar l'adrenalina. Ballar aixeca l'ànim i eleva l'autoestima.
- Confiança: fomenta la confiança en un mateix i la claredat de pensament.

“El ball mobilitza grans grups musculars, la qual cosa resulta molt positiva per diferents malalties, entre elles destaquen les patologies osteoarticulars, millorant aspectes com la flexibilitat, força i resistència”, adverteix el doctor Juan José Sánchez Luque, coordinador andalús del grup d'exercici físic de la Societat Andalus de Medicina de Família.

I es que el ball no només és una bona forma d'acabar amb l'obesitat i cremar calories. Els que pateixen rigideses articulars troben en el ball un gran aliat, com també aquelles persones amb problemes de circulació, ja que estimula el flux sanguini i el funcionament del sistema respiratori com hem pogut observar. I com no, el ball és una gran medicina per aquells que el tenen com una forma de relaxar-se després d'una rutina. En conclusió podríem dir que el ball, és una forma molt saludable de cuidar-se tan físicament com psicològicament.

## Cap. 5.

# INCONVENIENTS DE LA DISCIPLINA

Com hem pogut observar, la disciplina de la dansa clàssica aporta molts avantatges als seus ballarins, el que fa que el ball atregui a més persones com ha forma d'esport saludable. Però dins de la disciplina de la dansa clàssica, tot i que sembli per l'aparença dels ballarins un estil lleugerament fàcil, en el fons, aquesta guarda moltes hores de treball i d'entrenament, el que causa que no només aporta-hi avantatges, sinó que també integri inconvenients, com a continuació estudiarem.

Dintre dels tipus d'inconvenients que aporta la dansa clàssica, hi ha un que sempre ha estat recalcat, les lesions. A causa de la duresa de la disciplina i entrenament de la dansa clàssica, els seus ballarins pateixen lesions constantment, i més sovint, si l'entrenament no s'efectua correctament. S'ha de tenir en compte que el nostre cós no és perfecte, i que quan se li demana massa treball rigorós es pateixen les conseqüències.

Per un altre part, en el món de la dansa clàssica es té que tenir en compte que sempre se li dona molta importància a la seva estètica, ja que els ballarins contínuament es mostren ballant davant d'un públic, i això, sovint, acaba causant un altre inconvenient, les malalties alimentàries. Quan els ballarins, o sovint les ballarines, es troben sota una pressió continua del seu professor de dansa, sobre l'estat de la seva estètica, arriba un moment que aquests es veuen afectats psicològicament, i sovint acaben caient en un trastorn alimentari molt conegut per la nostra societat, l'anorèxia.

Així doncs, en aquest capítol del meu treball, he decidit explicar i observar quins són els inconvenients que podem trobar dintre de la dansa clàssica per així poder arribar a tenir una visió més clara i ampliada d'aquest tema.



## 5.1. LES LESIONS:

Els ballarins són atletes en entorns artístics, ja que poden arribar a desenvolupar lesions per les llargues sessions d'entrenament, pels moviments repetitius o inclús per les condicions del terra sobre el que ballen. En els ballarins de dansa clàssica, en podem trobar de lesions, moltes i de diferents i no és fàcil classificar-les degut a que hi ha una gran varietat de persones molt diferents que es dediquen a la dansa, com homes i dones, joves i grans, professionals i aprenents, però per fer-nos una idea de com són o on es produeixen més, en podem observar algunes com per exemple les següents:

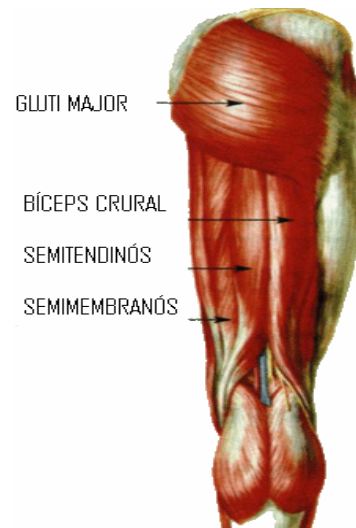
- Lesions dels lligament del genoll
- Esquinços dels lligaments del turmell
- Ruptures dels lligaments del turmell, i dels tendons dels quàdriceps, del tendó d'Aquil·les i de la ròtula.
- Fractures per sobrecàrrega dels metatarsians, del peroné i de la tibia, i fractures del mal·lèol.
- Tendinitis del flexor i extensor llarg del dit gros.
- Distensions i esquinços musculars.
- Torticolis.
- Halluxs, ungles encarnades, calls, dureses, etc.
- Dolors a les natges, a la regió lumbar, a la zona vertebral i en el genoll.
- Problemes lumbar, a les caderes, i als hombros i braços.

Un cop vist alguns exemples de lesions que podem trobar en un ballarí, a continuació observarem de més a prop les tres que poden resultar més quotidianes i més freqüents. Hem refereixo a les lesions dels isquiotibials o esquinços en la part posterior de la cuixa, les contractures musculars, i la lesió lumbar.

- **LESIÓ DELS ISQUIOTIBIALS EN ELS BALLARINS:**

La lesió dels isquiotibials es caracteritza per la presentació d'un dolor sobtat a la cara posterior de la cuixa, amb la dificultat per moure'l. Es fa difícil o impossible córrer o inclús caminar, i el dolor augmenta quan es flexiona la cama. Freqüentment, apareix una inflamació en la regió afectada i, rere unes hores d'evolució, es presenta un hematoma. La causa més freqüent d'aquest d'any és una contracció violenta fruit d'una sobrecàrrega.

Els músculs isquiotibials, reben aquest nom per que s'originen en el isqui, un dels tres ossos que formen la cadera i que s'insereix en la tibia. Aquest grup muscular està format per tres músculs: el semitendinos, el semimebranós, i el bíceps crural, tot i que aquest últim a més d'insereir-se a la tibia, s'insereix en el cap del peroné. Al tenir aquesta disposició, involucren dos articulacions: la cadera i el genoll, i per tant, actua sobre ambdues, estenent la cadera i flexionant el genoll.



Tenint en ment com estan formats i que complementen els músculs esquiotibials, observem com es causada la lesió. Quan es flexiona la cadera amb el genoll estirat, es dona un estirament dels músculs isquiotibials, de manera que, si hi ha una flexió lenta de la cadera, hi haurà un estirament lent dels isquiotibials, per tan de la mateixa manera, si hi ha una flexió brusca de la cadera, hi haurà un estirament brusc dels isquiotibials, i finalment es formarà una distensió o esquinç. Un cop la lesió feta, el dolor apareix durant la pràctica deportiva i al final d'aquesta, hi ha un augment de la sensibilitat a l'àrea de lesió, i pel simple frec o el tacte lleuger es desencadena el dolor o l'augment del mateix.

En una lesió dels músculs isquiotibials hi ha diferents graus de ruptura:

- Grau 1, Micro ruptura: sensació de tibantor, poc dolor al caminar i es troba poca inflamació durant les primeres 48 i 72 hores.
- Grau 2, Ruptura lleu o parcial: el dolor s'experimenta en el repòs i augmenta durant el moviment, hi ha sensació de rampes sobtades, un edema moderat, no es pot estendre o estirar del tot el genoll afectat i pot haver un hematoma.
- Grau 3, Ruptura severa o total: el dolor és extrem, hi ha un edema evident amb la pell calenta i vermella, es mostren contraccions doloroses i requereix intervenció quirúrgica per la seva cura.

- **CONTRACTURES MUSCULARS:**

En moltes ocasions, quan toquem un múscul que ens fa mal, podem sentir algunes parts més dures al tacte i sensibles a la pressió que d'altres. La majoria de les vegades aquestes parts són contractures i es produeixen per que el múscul es contrau bruscament i involuntàriament, ja que se li obliga a realitzar un esforç per el qual no està preparat.

Existeixen dos tipus de contractures, aquelles que apareixen quan s'està realitzant l'esforç, i aquelles que ocorren després d'aquest. Les del primer tipus es deuen a l'acumulació de productes metabòlics a l'interior del teixit muscular. Per mitjà de la sang, s'oxigenen i s'alimenten els músculs, però a més s'eliminen substàncies tòxiques resultants. Quan s'efectua un moviment bruscat, els vasos sanguinis no estan preparats per treballar tant ràpid i quan s'alliberen els elements tòxics provoquen al mateix temps dolor i contractures.



L'altre forma de contractura es deu a l'estirament de les fibres musculars o al seu treball excessiu el que provoca lesions en els teixits o en les articulacions. Aquest teixit lesionat es repara en pocs dies o en dos o tres setmanes.

Les contractures es poden formar en diferents parts del cos:

- Al coll: causades per girs bruscos, traumatismes al cap, posicions estàtiques mantingudes o per alteracions en les articulacions intervertebrals.
- A l'espatlla: ocasionades per curvatures excessives de la columna que reben el nom de Cifosi, Escoliosi i Hiperlordosi, que es presenten acompanyades per un dolor intens. Unes altres causes són els esforços al aixecar pes, fer exercici excessiu, l'artritis de la columna, el lumbago i la ciàtica.
- Als hombros, als braços i a les mans mans: aquestes zones són molt propenses a patir contractures causades per torçades, esquinços, artritis o altres inflamacions articulars, postures inadequades, canvis climàtics o exposicions prolongades al fred o humitat no acostumades.
- A les cames, caderes i genolls: aquestes contractures són causades per artrosis, lesions els meniscs, esquinços, postures forçades o tendinitis.

- **LESIÓ LUMBAR:**

Segons un equip de científics de la Universitat de Harvard, la zona lumbar és la que amb més freqüència es troba afectada tant en ballarins com en esportistes, ja que en tots els estils de dansa s'exigeix grans esforços d'aquesta part de l'anatomia. Lyle J. Michael i els seus col·legues, autors de la revisió, han classificat el dolor lumbar dels ballarins en les quatre categories següents:



- Dolor mecànic: sol ser a conseqüència d'una postura incorrecta. Freqüentment, els ballarins joves aixequen a les seves companyes de ball arquejant l'espatlla, i això és un error que si no s'evita aviat, pot arribar a lesionar-los.
- Dolor d'espatlla discogènica: es tracta d'una alteració dels discs intervertebrals. En els pacients més joves, els símptomes no es manifestaven en forma de dolor, sinó com una rigidesa a l'espatlla, una forma anormal de caminar o una pèrdua de flexibilitat en els tendons isquiotibials. El ball que exigeix una comprensió i flexió de la columna pot acabar ocasionant aquesta alteració, com també acompanyada de ciàtica.
- Espondilòlisi: consisteix en un defecte a la part superior interarticular d'una vèrtebra. És quatre vegades més freqüent en les dones caucasianes que en la resta de la població. Sol produir-se per un trauma lleu que està provocat per una contínua extensió i rotació de la columna vertebral. És una lesió greu que es té que tractar quan abans millor per eliminar el dolor i evitar que progressi.
- Fractura del cos vertebral: solen aparèixer també per petits traumes originats per una flexió repetitiva que danya les parts anteriors dels últims discs vertebrals. Aquest tipus de lesió també és freqüent en gimnastes, tenistes, remers i submarinistes.

Acabem d'observar les tres lesions més freqüents en els ballarins de dansa clàssica, tot i que, com hem dit abans n'hi ha de moltes i de diferents, però es pot observar com en un ballarí les lesions poden arriben a acaparar tot el cos, des de la zona de les cervicals fins als dits dels peus, i es que a la dansa el que es fa és entrenar tot el cos.

## 5.2. MALALTIES ALIMENTÀRIES:

Els professors de dansa clàssica es troben en una posició fonamental per reforçar l'autoestima dels seus alumnes, augmentar la seva activitat física i contribuir en un ambient que actuï en contra dels menjars desordenats i que afavoreixi la detecció de trastorn alimentaris. Els trastorns alimentaris, que constitueixen un greu problema de salut, poden iniciar-se com hàbits de menjars desordenats en edats molt recents.

L'anorèxia, la bulímia i el síndrome de menjar compulsiu s'associen a problemes emocionals i a conductes d'alimentació inadequades en una cultura que concedeix



molta importància a ser prim i a l'aparença. Els estudiants susceptibles de desenvolupar un trastorn alimentari poden tenir una història de baixa autoestima, dificultat per manejar les tensions i una actitud perfeccionista. Segons uns especialistes dels Estats Units, una de cada ballarines pateix d'anorèxia o bulímia, així doncs observem com és un cas real i constant.

Els estudiants vulnerables són extremadament sensibles als comentaris de persones importants per ells, com podria ser el seu propi professor de dansa. Una observació per part del professor cap a l'alumne, que es refereixi a ell com a "regordet" o que "te les cames com columnes" poden quedar profundament gravats a la ment d'una persona propensa a un trastorn alimentari que ànsia amb totes les seves forces agradar al professor.

Sobretot, no és sà que els estudiants de secundària intentin aconseguir o mantenir un pes anormalment baix. L'adolescència és una època de canvi i de ràpid desenvolupament, i per tant, restringir les calories durant aquesta època pot donar lloc a problemes físics i emocionals, tals com:

- Poc creixement, pèrdua de massa òssia i eficiències nutricionals.
- Baix rendiment en l'esport o la dansa.
- Irritabilitat, mal humor i falta de concentració

- Sensació de no ser suficientment bo dintre de la dansa, o qualsevol altre esport.

Per tant, els entrenadors de dansa tenen que contribuir a una autoestima i a una imatge positiva dels cos. Aquest te que recordar als seus alumnes que la forma i la mida del cos o l'habilitat física no determinen la seva valia o identitat, i centrar-se en àrees sobre les que ells tinguin més control, com la força, la condició física i els components mentals i emocionals del rendiment.

Altres sugerencies serien per exemple:

- No exigir comprovacions de pes i mesures, ni discutir sobre el pes quan s'estigui avaluant l'habilitat o el rendiment d'un estudiant.
- Animar als alumnes a expressar les seves preocupacions com si es senten fustigats per la seva aparença.
- Mostrar vídeos de danses per coreògrafs d'èxit que incorporin a la seva expressió física una diversitat d'edats, mides, rases i pesos.
- Felicitar als estudiants per temes relacionats amb la seva aparença física, com tenir idees creatives, comportar-se amablement o participar en activitats de servei a la comunitat.

Tot i això, avui en dia aquestes tècniques d'ensenyament no es solen portar a terme, sobretot en les grans acadèmies de dansa.

A més, un altre aspecte a tocar dins d'aquest apartat, és el fet de que les mides i la forma corporal d'alguns estudiants poden no encaixar en l'ideal d'un esport o tipus de dansa, i es quan els professors o entrenadors tenen que educadament parlar d'altres formes d'actuació dins de la dansa, com per exemple coreografia, vestuari o escenografia, actuar com entrenadors o formadors de ballarins, actuar com àrbitres o jutges, o estudiar per investigacions o gestions sobre l'esport i la dansa.

Per un altre costat, una equivocada ensenyança de la tècnica de la dansa clàssica i la repetició dels passos mal apresos, cents de milions de vegades, porta a un mal ús de la musculatura a l'utilitzar més els quàdriceps que els abductors, que són més adequats per arribar a tenir la figura estilitzada que requereix la dansa. Això, sumat a altres factors com l'inadequat estirament d'aquests músculs fa que el to muscular augmenti i les noies sumin al seu complexa de grassor una hipertrofia (creixement del múscul) en els membres inferiors, el qual no te res que veure amb l'obesitat.

Per tant, és important tenir en compte la combinació de la tècnica adequada amb una alimentació equilibrada. No serveix de res la restricció de l'aliment si per un altre cantó s'està hipertrofiant una zona en excés, i les conseqüències d'això poden ser tan desastroses com la caiguda en el perill tan real que és l'anorèxia. El cos pot romandre durant un temps sense una ingesta adequada dels principis immediats de l'alimentació, com fan alguns ballarins que només s'alimenten de iogurts, però quan s'està travessant el punt crític, el propi cos es incapaç de mantenir-se i comença a utilitzar les reserves d'energia extraient-les de on pot, i és quan apareix una extrema desnutrició.

Així doncs, com que una tècnica inadequada pot resultar ser fatal des del punt de vista estètic dels ballarins i portar cap a un trastorn alimentari, és imprescindible un estudi del cos dels ballarins per detectar el seu biotip, és a dir, la forma del seu esquelet, el seu metabolisme i el seu nivell de grassa, per començar des d'aquest estudi, un treball adequat per el seu cos i una equilibrada alimentació.

## Cap.6. PREVENCIÓ DE LESIONS

En el capítol anterior, hem pogut observar els inconvenients que aporta la dansa clàssica als seus ballarins, entre els que hem estudiat, les lesions. Dons bé, en aquest següent capítol estudiarem com a través d'un bon condicionament físic es poden prevenir aquestes lesions tan freqüents dins de la dansa.

El condicionament del cos, és un aspecte molt important per la carrera d'un ballarí, ja que no només l'ajuda a sentir-se més segur del seu cos, sinó que també l'ajudarà a poder fer que l'entrenament de la disciplina del ballet resulti més beneficiosa, i poder prevenir moltes lesions que podrien causar una gran parada en la seva carrera o un obstacle per al seu futur, ja sigui depenent el grau de lesió, però com sempre es diu, més val prevenir que curar. Per aquest motiu, un ballarí ha d'estar sempre conscient de les limitacions del seu cos o de les zones més propenses a lesionar-se, ja que d'aquesta manera podrà exercitar-les correctament per un millor entrenament d'aquestes i així assegurar-se un bona tècnica de dansa.

Així doncs, durant l'estudi d'aquest capítol, observarem quin és el millor condicionament corporal complet per l'artista, els diferents conceptes i principis del condicionament , com també un punt molt important que és l'escalfament abans dels exercicis, i el repòs o estirament després de les classes de dansa.





## 6.1.CONDICIONAMENT FÍSIC:

Si observes la gran varietat de classes que necessita un ballarí, t'adonaràs de que no hi ha consens sobre el que implica un condicionament total per la dansa. Els exercicis es solen basar en l'hàbit més que en el que realment és útil per un ballarí i les seves habilitats. En la majoria de les classes, els alumnes es fan molt forts, bàsicament per que són talentosos i perfilen els seus cossos fins un nivell mai arribat en la resta de disciplines de moviment. A més, molts professors de dansa han reconegut la necessitat de més entrenament d'equilibri i han actualitzat les seves classes mitjançant la combinació dels exercicis tradicionals amb molts intents de condicionament, com també reconeixen la necessitat d'una preparació específica pel ballarí, que no es cobreix únicament amb l'entrenament de la força i la flexibilitat. El condicionament de la dansa necessita també arribat a un grau de desenvolupament del sentit de l'equilibri, el temps, el ritme i la orientació en l'espai, així com també un determinat nivell de forma cardiovascular.

Les explosions d'exercici intens realitzades en menys d'un minut es denominen anaeròbiques, i per un altre costat, córrer, nadar o qualsevol exercici continu que incrementi l'activitat cardíaca i pulmonar (cardiorrespiratoria) durant varis minuts o més s'anomena aeròbic. L'entrenament de la dansa és fundamentalment anaeròbica en la seva naturalesa, i, en si mateixa, no ofereix els beneficis cardiorrespiratoris d'un entrenament aeròbic. Però tot i això, és aconsellable realitzar alguns exercicis aeròbics dins de les sèries de condicionament i en l'escalfament, ja que estar aeròbiamment preparat dona més resistència mental i física al ballarí durant una actuació o un assaig llarg.

## 6.1.1. CONCEPTES DE CONDICIONAMENT

### ➤ El principi d'especificitat:

En la preparació, el principi d'especificitat estableix que l'adaptació del cos a l'entrenament depèn del tipus d'entrenament realitzat, és a dir, que si el ballarí fa estiraments, el que està fent és específicament treballant per millorar la flexibilitat. Si eleva una barra pesada vuit vegades fins l'esgotament, el que està fent és maximitzant la seva força, i si eleva una barra lleugera trenta vegades fins que es senti cansat, està augmentant la seva resistència muscular.

Per aplicar el principi d'especificitat per l'enfortiment de l'entrenament de dansa, es necessita utilitzar moviments de força que siguin similars a aquells passos de dansa que s'intenten executar. Per exemple, un bon mètode pels ballarins és utilitzar la Thera-Band que és ideal per l'entrenament de força específic de la dansa per que es pot utilitzar per aplicar la resistència a una gran varietat de moviments. Però si l'entrenament de força integra pesos lliures o màquines de força, no s'està realitzant exercicis específics de dansa, a pesar de que l'entrenament en una sala de peses pugui fer sentir al ballarí més fort i per lo tant tenir beneficis fisiològics.



*Producte Thera-Band*



*Forma d'utilitzar-lo*

Per a que el ballarí es pugui beneficiar al màxim de qualsevol entrenament, te que elegir exercicis que integrin els músculs que vulgui enfortir i, treballar-los tan a prop com sigui possible de la coordinació requerida augmentant la força. Per exemple, per incrementar la força per un *grand battement* (una ràpida i alta patada de cama), es tenen que considerar les tres següents especificitats:

- Una especificitat de velocitat: el moviment te que ser ràpid.
- Una especificitat del grup muscular: el moviment te que treballar els flexors de la cadera, com també la musculatura estabilitzadora.

- Una especificitat de l'acció muscular: l'acció muscular necessita ser concèntrica (el múscul es contrau) i excèntrica (el múscul s'allarga) i realitzar-se en una alineació correcta.

Així doncs veiem com, per exemple per entrenar o incrementar la força per una *grand battement* es necessari tenir en compte que es te que treballar velocitat, els flexors de la cadera com també treballar el que és l'acció concèntrica i excèntrica mentre es te en compte l'alineació del cos.

Com ha ballarí, habitualment no es necessita la força màxima d'un aixecador de peses, com tampoc la resistència muscular d'un corredor, però incloure un treball aeròbic tres vegades per setmana pot ser beneficiós, especialment si es presta atenció al alineament i s'utilitzen les imatges (capítol 7) per moure's amb una sòlida base biomecànica.

L'entrenament aeròbic, també és un bon mètode per equilibrar la força muscular, com per exemple nadar, anar amb bicicleta o qualsevol altre activitat esportiva que no ofereix estrès a les articulacions o no carga pesos és aconsellable. En conclusió, hem pogut observar com el principi d'especificitat consisteix en entrenar el cos de manera que pugui resultar útil per la dansa clàssica, treballant exercicis que corresponguin amb el repertori d'exercicis de ballet, i que una bona forma de fer-ho és utilitzant la Thera-Band. En general desenvolupar tots els elements de força és aconsellable per a tots els ballarins.

#### ➤ El principi de carga progressiva:

El principi de carga progressiva consisteix a preparar-se gradualment i entrenar lentament, centrant-se en escoltar el cos. Familiaritzar-se amb les sèries de condicionament ajuda a estalviar temps i molèsties, com també evitar lesions que puguin produir-se per iniciar programes de preparació pels que el cos no està preparat. S'ha d'escoltar el cos i si en un exercici el ballarí se sent malament o experimenta dolor, no l'ha de fer.

Qualsevol programa de condicionament tindria que començar lentament i augmentar la seva intensitat a poc a poc. Si no s'incrementa gradualment l'estrès sobre la musculatura al llarg del programa de condicionament, el nivell de força s'estancarà. Es necessita augmentar la resistència amb el temps per unir l'augment de força i la preparació del múscul, la qual cosa s'anomena principi de carga progressiva. En la dansa, aquest principi s'aplica bàsicament en el sentit del control neuromuscular, enfortiment i execució, i domini de la dificultat augmentada en els passos de dansa.

Hi ha diferents formes d'incrementar la carga sobre el múscul, mitjançant els següents camins:

- Intensitat: incrementar la intensitat del treball simplement mitjançant d'utilització de la resistència provinent d'un company, de peses pesades o de la resistència superior de les Thera-Bands.
- Volum: incrementar la quantitat de volum de treball mitjançant l'augment del número de repeticions i sèries d'exercicis. Generalment, quan major és la resistència, menor és el número de repeticions que es poden utilitzar. La qualitat de l'execució sol reduir-se si la resistència es massa alta, i en l'entrenament de la dansa la qualitat és la clau i per tant són tenen que ser destacables pels ballarins els entrenaments amb més repeticions que resistència.
- Freqüència: Un ballarí té que entrenar a intervals regulars per beneficiar-se completament del seu entrenament. Per exemple una freqüència d'entrenament de tres vegades per setmana és suficient per augmentar la força i mantenir la forma, tot i que els ballarins solen entrenar amb més freqüència per que el principal objectiu de l'entrenament de la dansa és poder executar els moviments complexos que demanen els coreògrafs. Molts ballarins ho farien millor i desfruitarien d'unes carreres més llargues si seguissin aquests principis de freqüència:
  - Limitar el temps dedicat a classes a tres hores diàries.
  - Utilitzar més imatges i altres disciplines somàtiques per polir la tècnica.
  - Practicar un programa d'exercicis de condicionament tres vegades per setmana.

➤ El principi de periodització:

Un dels millors camins per assegurar-se una progressió en l'entrenament, es desenvolupa el programa al voltant d'un sistema de tres fases que permeti una progressió gradual de sobrecàrrega barrejada amb períodes de repòs, de manera que el cos sigui capaç de regenerar-se tant físic com mentalment de l'estrès de l'entrenament. Aquest principi es coneix com periodització.

1. Es comença amb una fase preparatòria en la que es realitza exercicis de baixa intensitat i únicament estiraments lleugers. Aquesta fase pot durar entre dos o quatre setmanes, i és un excel·lent moment per tonificar el cos i millorar l'alineament i la força mental d'acord amb la tècnica individual i els objectius. Tornar a un horari complet d'assaigs o cargues de classe el primer dia després d'un descans o d'unes vacances no és saludable pel cos del ballarí.

2. Entre la tercera i quinta setmana de la fase de desenvolupament, s'incrementa gradualment la resistència i el número de repeticions realitzades per cada exercici.
3. Durant la fase de manteniment, es continua la preparació per mantenir el que s'ha aconseguit. A pesar de que aquesta fase requereixi menys treball que la de desenvolupament de la força i de la flexibilitat, la duració dependrà de l'activitat del ballarí. Si un ballarí és professional d'una companyia, la fase de manteniment tindrà que durar tant com la seva temporada d'actuacions, i si està en una escola de dansa, tindrà que durar el que duri el curs.

Cadascuna d'aquestes tres fases aporten períodes de repòs. Si el ballarí no es pot permetre un temps de descans, els beneficis de l'entrenament disminuiran o inclús s'invertiran degut a que el cos es sobreentrenarà. Per a que el ballarí es pugui recuperar totalment, és recomanable un descans de dos o tres setmanes, dos i inclús tres vegades a l'any, a més, és una manera de tornar després a l'entrenament amb una nova visió de la seva pròpia tècnica de dansa. Durant aquesta fase de repòs, no es te que efectuar cap classe ni assaig, però si que es pot continuar amb alguns exercicis d'entrenament per així mantenir un bon nivell de forma física que reduirà la duració de la fase preparatòria quan es torna a ballar.

En resum, els principis de condicionament físic declaren que durant l'execució d'aquest, s'ha d'entrenar el cos de manera que pugui resultar útil per la dansa clàssica, treballant exercicis que corresponguin amb el repertori d'exercicis de ballet, fent-ho de manera gradual, entrenant lentament i centrant-se en escoltar el cos i desenvolupar el programa al voltant d'un sistema de tres fases que permeti una progressió gradual de sobrecàrrega barrejada amb períodes de repòs.

## 6.1.2 L'ESCALFAMENT

Els ballarins tenen que començar sempre una classe o assaig gradualment per a que els sistemes corporals tinguin temps per adaptar-se. Durant un escalfament, la



freqüència cardíaca canvia, s'accelera la respiració i augmenta la temperatura muscular. Un bon escalfament tindria que incloure alguns moviments corporals grans i lleugerament aeròbics que augmentin les pulsacions gradualment i escalfin i lubriquin les articulacions per fer-les més fluides. Però si un escalfament no inclou moviments similars als que

s'utilitzaran a la classe, el ballarí no realitzarà un escalfament adequat per la classe.

Si els passos de dansa en una classe, assaig o actuació requereixen per exemple, que un costat del cos estigui més actiu mentre que l'altre està estabilitzat, l'escalfament te que incloure como a mínim alguns moviments d'aquesta naturalesa. Si l'escalfament s'acosta als passos de dansa, el ballarí sentirà els moviments de dansa més ràpidament.

Valianitis i cols (2001) suggereixen que en l'esport es tindria que dividir l'escalfament en tres fases: deixar el cos a punt (fisiològic), obtenir un sentiment (psicofisiològic) i preparar la ment (psicològic). Una manera d'obtenir una sensació, és estar atent al cos cada dia. Un ballarí experimentat tindria que saber utilitzar la seva atenció i adaptar-la segons el que el seu cos requereixi. Per exemple, si les articulacions de la cadera es senten més rígides que el dia anterior, tindria que passar més temps escalfant aquella àrea. Després, per començar la part mental de l'escalfament, pot ser d'ajuda durant la classe de ball sintonitzant el cos i examinant les àrees tenses que poden requerir més atenció. Com per exemple, fer servir la imaginació per alinear els ossos de la pelvis, i així tenir un control mental sobre la totalitat del cos.

A “*La danza i la imatge específica*”, Daniel Nagrin destaca els següents punts de l’escalfament (Nagrin 1994):

- Els primers estiraments són per despertar els músculs, no per augmentar la flexibilitat.
- Practicar els exercicis d’escalfament de manera que vagi de lents a ràpids, i de simples a complexes.
- Limitar el número de *grand pliés* i mantenir-los ben controlats quan es realitzin, ja que suposen una gran tensió en els genolls.
- Introduir els salts al final de la seqüència d’exercicis, i fer els petits salts abans que els grans.

En conclusió, un bon escalfament es basa en una part aeròbica, en uns exercicis per escalfar que concordin amb el que es treballarà, en una progressió d’intensitat i volum de menor a major, però sempre dins dels límits que el cos posa, i en un control mental del cos.

### 6.1.3. LA TORNADA A LA CALMA

Així com no és una bona idea començar un exercici de repent, també és perillós parar un exercici de manera brusca. Molts ballarins es queden en els seus camerinos després d'haver finalitzat la classe o l'espectacle. Aquest canvi brusca de l'exercici a una posició seguida provoca que la sang vagi cap a les extremitats inferiors, i el cor i tots els sistemes del cos s'alenteixin ràpidament. A més, els productes de desfet acumulats pel múscul durant l'exercici no són tan fàcilment eliminats pel teixit si no hi ha una fase de refredament. El resultat són músculs rígids i tibants, articulacions doloroses i menor resistència general pel dia següent.

Una reducció adequada de la intensitat pot consistir en realitzar alguns moviments apresos durant la classe però d'una manera molt més lleugera, relaxant com ha mínim durant 5 minuts. Una vegada el cos s'ha relaxat, és també bo fer lleugers estiraments, centrant-se en els principals músculs utilitzats durant una seqüència d'exercicis. Els ballarins tindrien que prestar atenció a la seva intuïció sobre el que necessiten els seus músculs en la sessió d'estirament, tot i que també tindrien que conèixer els estiraments adequats a la seva estructura corporal.

No és aconsellable ningun estirament intens després de la classe per que els músculs necessiten temps per recuperar-se de l'exercici previ. Sinó que, utilitzar el temps de refredament per fixar alguns dels nous sentiments i tècniques obtingudes durant la classe. Si no s'ha obtingut ninguna nova noció tècnica o artística durant la classe o rutina de condicionament, els ballarins tindrien que utilitzar aquest temps per imaginar-se en el futur. La expectació és una poderosa part de l'entrenament mental, i quan més temps el ballarí passi sent conscient dels canvis positius que es produeixen en el seu cos, més ocorraran, ja que el centre mental es mantindrà estimulat.

Hi haurà moments durant un assaig en els que el ballarí no tindrà res que fer menys seure's o estirar-se en el terra. Això podria ser problemàtic, per que ell necessita mantenir-se físicament a punt per ballar, i aquesta disposició sol perdre's després d'un curt període d'inactivitat. Durant aquests espais de temps, el ballarí tindria que mantenir-se lleugerament actiu amb estiraments o be amb exercicis de condicionament no actius. El ballarí cansat pot preferir el repòs, però l'activitat que es comença o acaba ràpidament causa més estrès sobre els sistemes nerviosos i cardiovascular que la que proposa un cert nivell de manteniment amb alguns moments d'activitat intensa.



## Cap.7. MILLORA DE LA TÈCNICA

El següent capítol significa un dels més importants per als ballarins de la dansa clàssica. Tots busquen trucs o mètodes per poder millorar la seva tècnica de manera eficient i amb resultats, i si és possible, d'una manera senzilla.

En el darrer capítol hem pogut observar com mitjançant un bon condicionament físic, el ballarí és capaç de preveure lesions i així millorar la seva tècnica, però maneres i tipus de condicionaments físics n'hi ha molts. Per aquest motiu en aquest apartat estudiarem dos maneres de poder millorar la tècnica del ballarí que són eficients i fàcils de portar a terme: la integració de les imatges, i l'alineació.



## 7.1. LA INTEGRACIÓ DE LES IMATGES:

Segurament, molts de nosaltres hem tingut algun cop algun pensament que ens hagi fet sentir canvis físics, o la majoria dels ballarins ens hem donat compte de lo molt millor que ballem en els dies que estem plens de pensaments inspiradors. Dins de cada petita cèl·lula, cada acte mental repercuteix un estat físic, i cada procés químic i biomecànica del cos ajuda a teixir els patrons del pensament.

Però, com pot un ballarí connectar-se amb el cos?. Primer, És bo que el ballarí es fixi en la forma en que pensa sobre la dansa, i serà capaç d'eliminar els patrons de pensament negatius i substituir-los per positius, els quals l'hi aportaran una millora de la tècnica i expressivitat. I segon, te que aprendre a sentir la influencia de la seva imatge corporal en els moviments i accions dels músculs i les articulacions. Qualsevol pas de dansa o sèrie de condicionament que es pugui realitzar amb la ment i el cos, així com una clara comprensió de com treballa aquest, li permetrà al ballarí guanyar força i flexibilitat molt més ràpid que les repeticions de moviment sense la intervenció mental. Ara fixem-nos amb més detall en aquests dos aspectes.

Pel ballarí, és importantíssim saber controlar sempre el seu moviment, i per això te que estar constantment pendent del seu cos i en l'estat d'aquest. Com ja hem experimentat tots els ballarins, certs passos semblen fluir amb més naturalitat uns dies que altres, i es que l'estat físic i mental de les persones canvia dia a dia. Per això, és important que el ballarí dia rere dia, faci com un escàner al seu cos tan mental com físic abans de ballar, i trobi el millor mètode per aquell dia per poder controlar un cop més el seu moviment. Per exemple, un dia el ballarí es trobarà amb una baixa autoestima i notarà que els seus moviments no son fluids o que els seus equilibris no tenen un bon suport, i al següent dia tindrà un estat d'ànim elevat i es sentirà més lliure en els seus moviments, llavors, veritat que no seria lògic fer servir el mateix mètode per controlar el moviment en els dos cassos?, el ballarí s'ha de valer d'un punt de vista diari del cos per saber buscar el millor mètode de control i millorar la seva tècnica.

També, una bona manera de fer servir aquesta connexió de cos i ment, és, com ja he citat al principi, tenir una idea clara de com treballa el nostre cos. Quan un ballarí balla, els seus músculs, articulacions i òrgans estan contínuament movent-se, doncs be, el fet de que el ballarí conegui el seu cos i els moviments per exemple, de les seves articulacions, li permetrà imaginar els moviments d'aquests mentre balla, i així poder controlar millor el seu cos i tenir un moviment més fluid, ja que la ment i la imaginació de l'estat interior del cos acompanyarà en tot moment el moviment d'aquest.

Aquest mètode de millorar de la tècnica, pot sonar bastant complexa, però simplement aquesta connexió de ment i cos, significa dins de la dansa, ballar sentint aquestes dues parts com un tot. Si el ballarí és capaç de no prendre's només el ball com un moviment constant del cos, sinó que també com un estat d'emocions i sentiments que repercuteixen en el seu estat físic, podrà fàcilment aconseguir una millor tècnica.

A continuació observarem un mètode per fer servir les imatges.

### ➤ EL PODER DE LES IMATGES:

La visualització mental es pot definir com "l'assaig cognitiu (conjunt d'informació memoritzada mitjançant l'aprenentatge) d'una acció sense la plena actuació dels moviments físics implicats", o com "l'assaig simbòlic d'una activitat física en absència total de qualsevol moviment muscular" (Moran, 1993, 203).

Hi ha molts tipus d'aplicacions de visualització per millorar la tècnica de la dansa: visualització ideocinètica, programada, intuïtiva i simulació mental del moviment. Però només ens fixarem en la simulació mental del moviment, ja que sol ser la més aplicada entre els ballarins.

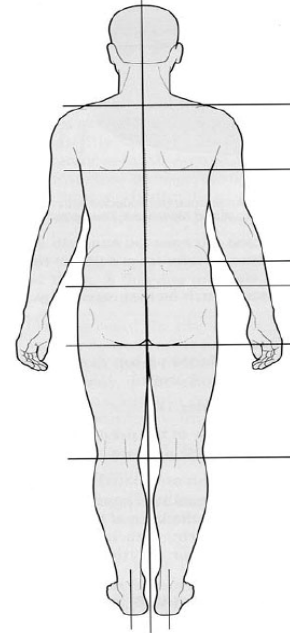
#### • L'ESTIMULACIÓ MENTAL DEL MOVIMENT:

Si un ballarí s'imagina a si mateix executant un pas de dansa, està utilitzant la visualització per estimular la sensació de moviment real, la qual s'anomena estimulació mental del moviment (EMM).

Per treballar de la millor manera la EMM, el ballarí te que crear una imatge viscuda que inclogui la característica física del moviment (cóm s'experimenta), l'entorn (cóm és), la tasca d'orientació (quins passos es requereixen) i l'emoció. Per exemple, si el ballarí fa servir la EMM per una actuació, tindria que sentir movent-se d'una manera realista, veure l'entorn com l'escenari, els ballarins, les butaques, la gent o els focus, sentir a la gent observant-lo i notar les seves reaccions i interpretacions de totes aquestes sensacions per crear una imatge realista de l'esdeveniment. Aquest pot sentir l'aire en el seu cos, escoltar el so dels seus salts i aterratges, i inclús imaginar el seu patró respiratori. En la majoria de classes de dansa clàssica, els ballarins no utilitzen el temps abans de l'efectuació dels passos per imaginar-los, simplement esperen o practiquen el moviment real si l'espai els hi permet. Un ballarí pot millora la seva tècnica de forma molt ràpida i memoritzar els seus passos si utilitza el temps per imaginar a través de la EMM.

## 7.2. ALINEACIÓ:

Un cop, en una classe de dansa en un estudi de Broadway a la ciutat de Nova York, el professor i coreògraf israelita Zvi Githeiner va dir les següents paraules: “L’alineament i l’eficàcia del moviment estan relacionats. Si el teu cos no està alineat, el teu nivell de tensió augmenta, i la tensió dificulta la tècnica. Alinea el cap per sobre de la pelvis, amb els hombros ni avançats ni enrederits, la pelvis equilibrada, els peus i els genolls alineats amb la cadera”. Els seus estudiants l’escolten, però canviaran molt lentament, degut a que tenen que corregir els seus desequilibris, i això és una tasca complicada de portar a terme.



Una de les raons per la qual és difícil, és per que un cop el cos s'ha acostumat a sostenir un nivell de tensió alt, el qual indica que hi ha un alineament incorrecte, li sembla normal, i els canvis, tot i que siguin beneficiosos des d'un punt de vista biomecànic, poden ser molestos al principi.

Alguns ballarins realitzen correccions d'alineament quan se'ls indica que ho facin, altres ho fan per sobrecompensar, i altres simplement augmenten el seu nivell de tensió quan tracten de canviar. Alguns són capaços d'integrar les correccions i canviar les seves postures al notar els seus propis desequilibris i aplicar un nou sentit d'alineament, i altres necessiten urgentment una orientació. Els ballarins necessiten algun temps per que els seus cossos assagin, acceptin i apliquin les noves estratègies de sentir, iniciar i experimentar el moviment.

- RELAXAR LA TENSIÓ I EQUILIBRAR LES FORCES PER UN BON ALINEAMENT:

Alguns ballarins tenses els músculs del coll i els hombros en cada moviment, inclús amb un simple gest de la cama. Com no estan ben alineats, augmenten l'esforç necessari per iniciar el moviment. Poden pensar que estan desenvolupant potència, quan en realitat el que estan desenvolupant és el que impedeix la seva potència, doncs esforcen precisament músculs que no són necessaris en el moviment que estan realitzant. Des d'un punt de vista biomecànic, la meta de l'entrenament de la dansa és transferir el pes corporal eficaçment, amb la mínima distorsió, tensió i ús d'energia, però sempre sense oblidar que la dansa és una forma artística i no simplement un exercici tècnic.

A més, per aconseguir un bon alineament cal portar a terme a la vegada un bon aplom (principi citat en el capítol 3). Segons Roger Tully, un professor de Londres de dansa clàssica: “Moure un cos ben alineat i amb aplom permet a les cames, braços i cap trobar una bona posició d’una manera natural. Amb només concentrar-se en l’acció d’una cama i d’un braç sense pensar en el cos com un tot, es crearà un ball mecànic sense fluïdesa ni línea.

Per entendre-ho millor, posem l’exemple d’un exercici molt corrent dins de la dansa clàssica. Ens centrem en un *bettement tendu* o l’escombrat de cama. Aquí, el que és ideal és moure la cama des de l’articulació de la cadera amb el mínim esforç i centrar l’acció en aquesta m’entres que la resta del cos roman bastant calmat i estable. L’estabilitat no s’aconsegueix a través de la restricció del moviment, sinó mitjançant un equilibri eficaç de les forces.

Altres aspectes a tenir en compte sobre l’alineament sense tensió i equilibrant les forces són els següents:

- L’alineament és el fruit de les forces equilibradores amb un esforç mínim, per compensar la distorsió postural amb un augment de la tensió.
- L’alineament, la interacció equilibrada de les articulacions, els músculs i els sistemes corporals garanteix una transferència econòmica de pes a través del cicle de moviment desitjat.
- L’equilibri es crea contrarestar les forces en el seu lloc d’origen, no compensant un desequilibri amb un augment del nivell de tensió.
- L’alineament és una sensació general del cos, no la fixació posicional de les seves parts. Estar centrat és un estat físic que permet al cos moure’s amb gran llibertat sense forçar-se en ninguna posició.

Tot i que un ballarí estigui ben alineat m’entres no balla, això no garanteix que sigui estant-ho al ballar amb només amagar la panxa i contraure els glutis. De manera que el moviment, i no les postures rígides que s’han convertit en un hàbit, és el criteri que defineix l’alineament per la dansa. Tan aviat com es mogui, podrà estabilitzar-se momentàniament mitjançant la reducció del moviment per recobrar el seu centre, però a la dansa, la tensió preventiva no és la solució. Recents investigacions donen suport a que quan més innecessària sigui l’activitat muscular menor serà la facilitat tècnica que ofereix.

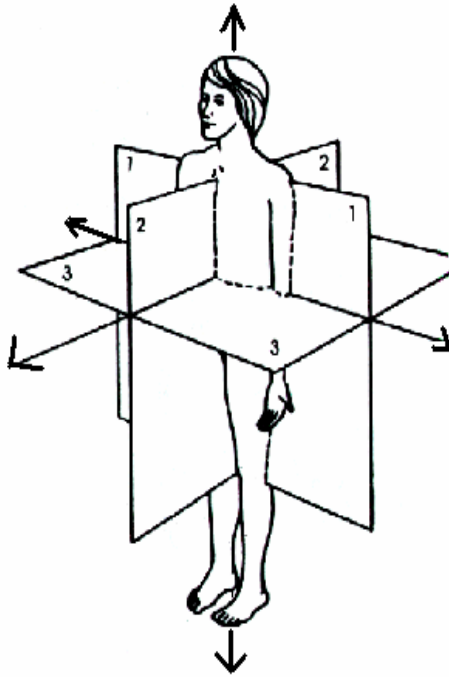
La vella escola de l'alineament es centra al voltant de l'ensenyança de còm sostenir o fixar certes parts del cos cap a una millor posició m'entres es mouen les extremitats, i aquests mètodes creen la sensació de que un bon alineament està connectat a un cert nivell de tensió, de manera que els ballarins poden pensar que mitjançant l'enfortiment abdominal aconseguiran un bon alineament. Un ballarí pot tenir una potència increïble als abdominals i encara així estar desalineat i inestable quan es mou. La qüestió no és si els ballarins necessiten enfortir els abdominals, la clau de l'estabilitat està en distingir i després equilibrar els diversos músculs abdominals entre si i amb el sistema complet de músculs per crear una millor alineació de moviment, és a dir, crear un equilibri complet del cos per una bona alineació.

Sovint el ballarí té un coneixement intuïtiu de còm ballar correctament, és a dir alineat, però pot haver sigut anul·lat per la informació contradictòria de professors i pressions, i per això, aquest mentre corregeix el seu error convertit en un hàbit, té que ser ajudat per tornar a trobar la seva intuïció corporal correcta. Un cop el ballarí ha corregit la seva intuïció errònia, el seu potencial dona un salt cap endavant i realitza grans progressos en la seva execució de dansa.

En conclusió hem pogut notar que un bon alineament s'aconsegueix a partir d'un equilibri de les forces en lloc de formar tensió en els músculs, i que si el ballarí es prepara per l'alineació a la dansa, això l'ajudarà a descobrir la solució més eficaç i més senzilla per cada moviment.

- **SENTIR L'ALINEAMENT:**

La clau per perfeccionar l'alineament és percebre els hàbits posturals i desenvolupar una estratègia que ajudi a crear un alineament eficaç. Com he dit abans, el ballarí pot tenir un alineament deficient però no sentir que sigui erroni, doncs potser que el sistema nerviós no li envii informació sobre els desequilibris estructurals amb els que viu tots els dies. De manera que té que introduir-se en el flux d'informació entre la ment i el cos i sentir les distorsions en la postura, o no podrà canviar res. Per tant, basant-nos en aquest coneixement, es pot utilitzar la imaginació, els exercicis d'equilibri muscular i articular, i altres mètodes per millorar l'alineament. Els processos de sentir un desalineament i utilitzar imatges o exercicis correctius té que ser una cosa constant.

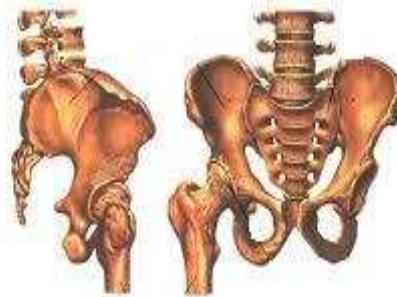


- 1) PLA FRONTAL
- 2) PLA SAGITAL
- 3) PLA TRANSVERSAL

L'alineament és una relació específica dels ossos del cos amb els plans geomètrics. En aquest cas, un pla sagital imaginari dissectiona el cos humà pel nas, el centre de la barbata, l'estèrnum i la sínfisis púbica (connexió entre les dos parts del pubis). Un pla frontal imaginari dissectiona el cos humà per l'articulació atlantooccipital (articulació de la columna), la punta de l'hombro, el trocànter major (fèmur) i just en front de l'os més sortit del turmell. Una distorsió de la postura pot trobar-se en el pla transversal. El cap pot inclinar-se cap a la dreta en relació amb l'hombro i la pelvis, i cap a l'esquerra en relació amb els peus. Si s'observa des d'alt, ambdues orelles, les puntes dels hombros, els trocànters majors i els turmells tindrien que estar aproximadament sobre el mateix pla frontal.

- EL TERRA PÈLVIC:

Un terra pèlvic fort, coordinat i alineat millora significativament la tècnica de dansa. Si el terra pèlvic està dèbil o tens, la columna i les cames contenen amb el suport necessari i tendeixen a estar desalineades. Els beneficis de l'entrenament del terra pèlvic inclouen un *plié* més profund i elàstic, salts més alts, una millor obertura, més potència per les elevacions i, per suposat, una millor alineació.



## Càp.8.

# CONCLUSIONS

M'agrada l'esport i sóc ballarina ja fa 13 anys i he escollit fer aquest treball per que és un esport amb una disciplina que sempre m'ha fascinat.

El treball era un repte, una manera de posar a prova el meu aprenentatge i també una estratègia per millorar la meua tècnica. Per un altre part, sempre he vist el ballet com una dansa oblidada, però molt important i complexa, i fer aquest treball, ha estat un petit intent de col·laborar i ajudar a fer entendre millor aquest estil de dansa.

La informació l'he aconseguit per diferents vies; per via Internet he recollit diferents pàgines web que es centren específicament en la dansa clàssica i que m'asseguren l'autenticitat de la seva informació. Una de les pàgines que m'ha ajudat a fer el treball ha sigut "*Dansa Ballet*", escrita per ballarins professionals que han dedicat la seva vida a l'estudi d'aquesta, com també crítics de la dansa que el que intenten és fer arribar, tant a professors com ballarins, com també a persones interessades en el tema, tot el relacionat amb el món de la dansa. L'altre via important ha estat el llibre titulat *Danza: acondicionamiento físico*, escrit per Eric Franklin, amb vint-i-cinc anys d'experiència com a ballarí i coreògraf, i que és membre de la International Association of Dance Medicine and Science i fundador i director del Institut del Mètode Franklin a Uster, Suïza.

Gràcies al descobriment d'aquest llibre vaig poder centrar, estructurar i aportar informació molt interessant respecte l'entrenament de la dansa; no només hem va suposar una bona eina de treball, sinó que també hem va ajudar a comprendre moltes idees respecte la influència de l'anatomia humana en aquest món artístic .

A la segona part del meu treball, la més creativa, el vídeo d'exercicis de barra, va ser un repte difícil però interessant, inventar una seqüència d'exercicis de ballet sense cap ajuda ni supervisió de professors/es no semblava, a priori una tasca fàcil; primer de tot vaig escollir l'espai on desenvoluparia els exercicis, i per sort dispo d'una sala equipada amb tot el material necessari per poder portar a terme l'entrenament de ballet. Després, vaig a haver de buscar la música adequada, i per sorpresa meua, no vaig trobar cap botiga que venguessin CD's de música clàssica per les classes, i la vaig tenir que recercar per Internet buscant diferents autors com Silvina Rouco. Un cop vaig tenir la sala i la música, durant l'estiu vaig estar entrenant-me per no perdre la



tècnica i flexibilitat adquirida durant l' any i per també millorar-la, mentre anava creant els diferents exercicis de barra.

Durant l'execució del treball, m'han anat sorgint diferents complicacions. Al principi no tenia molt clar en quins aspectes de la dansa hem centraria, donat que és un tema del qual al començament pot semblar que no es pot treure res molt interessant del que parlar o poca informació, però al començar la recerca, vaig poder iniciar l'estructura del meu treball agafant diferents idees. No va ser però, fins trobar el meu gran llibre sobre la dansa que vaig començar a veure com seria el meu treball de recerca; ara només quedava saber explicar bé tota la informació per fer el tema entenedor. Malgrat aquests inconvenients, també hem vaig aprofitar de la meva experiència i coneixement, acumulats al llarg dels 13 anys que ja porto entrenant i donant classes de dansa clàssica.

Per concloure, vull expressar la meva satisfacció d'haver pogut fer aquest treball, que al ser un tema que m'interessa tant, m'ha ajudat a dedicar-l'hi moltes hores amb l' únic objectiu de fer-lo el millor possible; També m'ha donat un coneixement d'aspectes existents dintre del món de la dansa clàssica, que he d'admetre, que desconeixia malgrat els meus anys com a ballarina i sens dubte aquesta ha sigut una bona oportunitat per aprofundir-hi.

La dansa clàssica prepara i entrena els ballarins per mostrar els seus moviments i passos de forma impecable i perfecte, moviments lleugers i expressius només pensats per ser un regal visual pels espectadors.

Els que realment saben sentir i donar a expressar el que senten mentre ballen, només aquells que tenen el ball com una necessitat per viure, són només aquells que arriben a afrontar tota la disciplina i se la prenen com una medicina, per que mai ningú va dir que fos fàcil arribar a ser una bon ballarí.

# Cap. 9.

## BIBLIOGRAFIA:

### 8.1. Pàgines Web:

- © 2009 Design by NC Logos, *Jeté*, [en línia]

<<http://www.xn--jet-dma.com/Historia-del-Ballet-Clasico.html>>

- Recerca per la història de la dansa clàssica.

- Andros On Ballet, *Amigos de la danza*, [en línia]

<<http://www.amigosdeladanza.es/posicionesballet.htm>>

- Imatges dels annexos.

- Marianella Blanco, *Pasión Flamenca*. [en línia]

<<http://pasionflamenca.com.ar/las-5-posiciones-basicas-de-ballet/>>

- Imatges dels annexos.

- Jonathan W, *Atkinson and Ballroom Dancer*. [en línia]

<<http://moldes1.tripod.com/tecnica/pospies0.htm>>

- Explicacions dels annexos i altres.

- Carolina De Pedro Pascual. *Danza Ballet* [en línia].

- Pàgina d'Internet la qual està formada per diferents apartats que m'han ajudat molt per explicar la història de la dansa clàssica, la metodologia, i la disciplina amb els seus avantatges i inconvenients.

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=224>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=417>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=942>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=452>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=1046>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=1531>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=153>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=776>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=778>>

<<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=836>>

## 8.2.Llibres:

- FRANKLIN, Eric. *Danza: acondicionamiento físico*, ed. Paidotribo, Badalona, 2009.  
- Llibre en el que he basat la majoria del meu treball, concretament els punts de les qualitats físiques que es treballen en la dansa clàssica, en el de prevenció de lesions i millora de la tècnica.

# Cap.10.

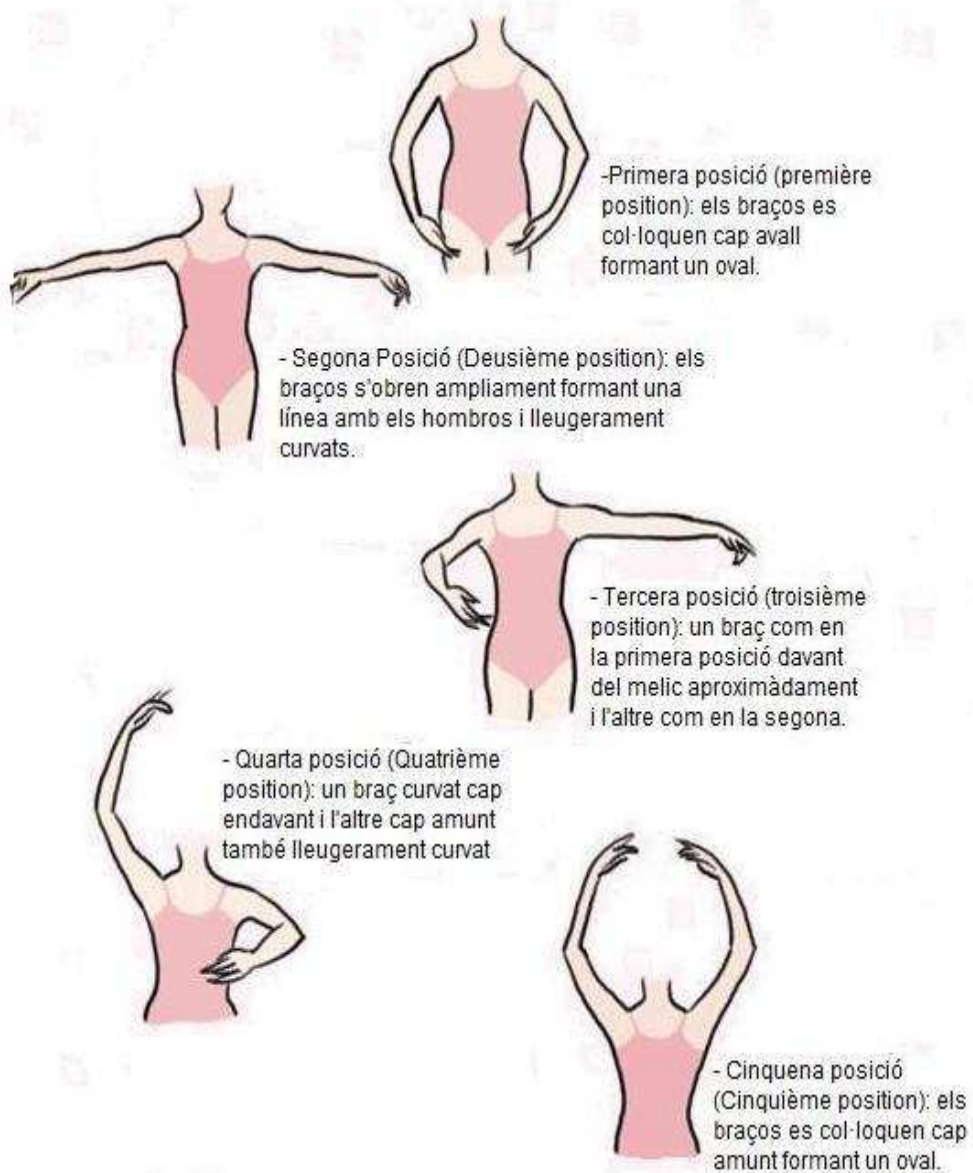
## ANNEXOS:

### 7.1. Glossari bàsic:

INDUMENTÀRIA DE LES CLASSES DE DANSA CLÀSSICA:



## POSICIONS BÀSIQUES DELS BRAÇOS:



## POSICIONS BÀSIQUES DELS PEUS:



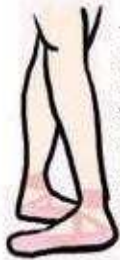
-Primera Posició (première position): els talons s'ajunten i els peus es giren cap enfora fins formar una línia.



-Segona posició (Deuxième position): els peus es giren igual que en la primera posició, però amb les cames una mica separades. L'espai entre elles té que ser equivalent a la llargada d'un peu.



-Tercera posició (troisième position): el taló d'un peu es posa contra la part central de l'altre.



- Quarta posició (Quatrième position): els peus es creuen de manera que el taló d'un peu es trobi a la mateixa altura que els dits de l'altre, i viceversa. Es té que deixar un espai entre els peus equivalent a la llargada d'un peu.



- Cinquena posició (Cinquième position): els peus es creuen de manera que el taló d'un peu toqui el dit de l'altre, i viceversa.

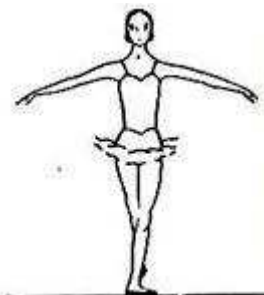
**POSICIONS:**



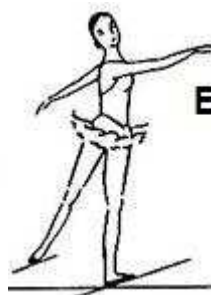
**a la seconde**



**Quarta  
davant  
Quatrième  
devant**



**Quarta  
radera  
Quatrième  
derriere**



**Epaule**



**Epaule derriere**



**Croise devant**



**Croise derriere**



**Ecarte**



**Efface  
(devant)**



**Croise derriere**



**Efface derriere**

## DICCIONARI DE MOVIMENTS:

**Adagi:** Moviment lent que es realitza sol o acompanyat. La primacia clàssica del pas de deux, en el qual la ballarina és ajudada pel seu company masculí i així realitza els moviments lents i elevacions, en el qual en els ascensos el ballarí dóna suport o porta a la ballarina. La ballarina així, realitza passos i arriba a les postures que li serien impossibles sense l'ajuda del seu company.

**Allegro:** Enèrgic, animat. Un terme que s'aplica a tots els moviments brillants i enèrgics. Tots els passos de salts com ara el entrechat, cabriole, assemble, Jetée etc. es realitzen sota aquesta classificació.

**Arabesque:** Una de les posicions bàsiques en ballet clàssic. És una posició del cos que ha de posar-se de perfil, recolzat respecte a una cama, que pot ser recta o demi-plié o en relleu, i l'altra cama aixecada darrere i estirada. Els braços es troben sostinguts en les diverses posicions que creen la línia més llarga i estilitzada. Les espatlles s'han de sostenir quadrats a la línia de la direcció. Les formes d'Arabesque varien. El mètode de Cecchetti utilitza cinc Arabesque principals; l'escola russa (Vaganova), quatre, i l'escola francesa, dues.

**Arrière:** Cap enrere. Una adreça per a l'execució d'un pas. Terme per indicar que un pas és executat cap enrere.

**Assembler:** Muntat o unit junts. Un pas en el que el peu que treballa llisca per terra abans d'elevat per l'aire. Com el peu entra en l'aire, el ballarí s'eleva del terra amb la cama de suport. Ambdues cames un cop realitzat el salt baixen a terra simultàniament en la cinquena posició. Assembler poden ser petit o grand segons l'altura del battement i és executat davant, darrere, en avant, en arrière i en tournant. També es pot fer batut.

**Attitude:** És una posició en una cama (com arabesque) amb la diferència que la que es troba aixecada flexiona el genoll en un angle de 90 graus. El peu de suport pot ser pla, demi-point o pointe. Els braços es troben sostinguts en les diverses posicions que creen la línia més llarga i estilitzada. Les espatlles s'han de sostenir quadrats a la línia de la direcció.



**Avant:** en davant. Una adreça per a l'execució d'un pas. Indica que un pas ha de ser executat cap endavant.

**Balanç:** Pas oscil·lant. Aquest pas és molt semblant al moviment del vals i és una alteració d'equilibri, canviant el pes d'un peu a l'altre.

**Ballonné:** Pas Salt. Un pas en el qual el ballarí salta sobre el terra, amb el peu sur le cou-de-peu, fa una pausa en l'aire i baixa lleugera i suaument. Només el moviment de rebotar en l'aire amb una cama com si xutes una pilota. El ballonné es pot executar amb el cos en totes les direccions.

**Battement:** Acció que consisteix en treure la cama estesa. Hi ha dos tipus de battements: grands battement i petites battement. Els battements petits són: tendus, dégagés, Frappés. Els gran battement: a Cloche, i estirat.

**Battement Dégagé:** El battement dégagé és similar al battement tendu però es fa més ràpid i el peu de treball s'aixeca prop de quatre polzades del pis amb el peu ben accentuat. En tancar, rellisca novament cap a dins de la primera o cinquè posició. Els dégagés consoliden els dits del peu, desenvolupen l'empenya i milloren la flexibilitat del entroncament del turmell.

**Battement Cloche:** Com una campana. Es refereix a grans o petits battements executat contínuament davant i darrere per la primera posició.

**Battement Fondu:** És un exercici en el qual la cama suport està doblegada lentament en demi-plié (com enfonsant-se sota) i el peu que treballa assenyala el turmell i s'estira cap a terra o cap l'aire. Mentre que s'adreça la cama suport s'estén. El Fondu pot executar amb punta al terra o en l'aire. Es pot executar en diverses posicions: al capdavant, al costat o enrere.

**Battement Frappé:** Battement premut. Un exercici en el qual el ballarí poderosament amplia la cama de treball d'una posició cou-de-peu a diverses posicions: al capdavant, al costat o a la part posterior. Aquest exercici consolida els dits del peu i els empenya i desenvolupa l'energia de les puntes. És la base de l'allegro.

**Battement Petite Sur li cou-de Peu:** Battement petit al turmell. Exercici a la barra en la qual la cama que treballa es troba en posició cou-de-peu movent cap a fora i dins ràpidament.

**Battement Tendú:** Battement estirat. És un exercici per forçar les corbatures del peu cap a fora. El peu de treball surt de la primera o cinquè posició cap a la segona o quarta posició sense l'elevació del dit del peu de la terra. Ambdues genolls s'han de mantenir estirats. El battements tendus es pot fer amb el cos en diverses posicions.

**Battement Grand:** Battement gran. Un exercici en el qual la cama de treball s'aixeca en l'aire amb força (sense moure els malucs) i torna a la seva posició original una altra vegada. L'accent d'aquest moviment és cap amunt i amb els dos genolls estirats. La funció dels grans battements és afuixar els empalmaments del maluc. Els grans battements es poden prendre a la seconde, devant i derrière.

**Battut:** Quan un pas és barrejat amb un cop entre de peus, es diu aviador.

**Bras Posicions:** Posicions dels braços. Tot i que les posicions dels peus són estàndards en tots els mètodes, les posicions dels braços canvien segons cada un. Cada mètode té el seu propi sistema. El mètode de Cecchetti té cinc posicions estàndards amb un derivat de la quarta posició i de la cinquè posició. L'escola francesa té una posició preparatòria i cinc posicions estàndards. L'escola russa té una posició preparatòria i tres posicions estàndards dels braços.

**Brisé:** trencat, trencament. Un petit batut o batec de peus. Els Brisés són començats amb un o dos peus i al final decauen a un o dos peus. Aquests són dessor, en avant i en arrièr. Fonamentalment un brisé és un assemble colpejat i desplaçat. La cama que treballa surt de la cinquena posició a la segona posició perquè el punt del peu surti unes polzades del terra, i colpegi davant o darrere de l'altra cama, que ha vingut per trobar, aleshores tots dos peus tornen al terra simultàniament en demi-plié a la cinquena posició.

**Brisé de volé:** Brisé volat. En aquest brisé el ballarí acaba sobre un peu després d'haver estat batut i l'altra cama creuada enrere. La composició d'aquest pas és un moviment fouetté amb un Jetée battut. A les Escoles russes i franceses la cama aixecada acaba sur le cou-a - pied, devant o derrière, i el brisé volé és fet com un Jetée battut. En el mètode Cecchetti, el peu que treballa passa per la primera posició a la quarta posició, els turmells són colpejats junts.

**Cou-de-pied, sur le:** Sobre "el coll del peu". El peu que treballa és col·locat a la part de la cama entre la base del taló i el principi del turmell.

**Cabriole:** Un pas de l'allegro en el qual les cames esteses es baten en l'aire. Els cabrioles es divideix en dues categories: petit, que s'executen en 45 graus, i grans , que s'executen en 90 graus. La cama de treball s'empeny en l'aire, la cama que està sota la segueix i la colpeja enviant-la més amunt. L'aterratge llavors és farà amb la cama que està sota. El cabriole es pot fer devant, derrière i à la seconde, i en qualsevol posició del cos, com croisés, effacé, Ecart, etc.

**Brisé de Volé, Changement de Pieds:** Canvi de peus. El terme s'abreuja generalment al changement. Changements són els passos que surten a la cinquè posició, els peus del ballarí que canvien en l'aire i l'aterratge en la cinquè posició amb el peu oposat al front. Poden ser simples i batuts.

**Chassé:** Perseguit. Un pas en el qual un peu persegueix literalment l'altre peu de la seva posició; fet en una sèrie. Croisés Creuat: Una de les adreces del épaulement. La travessa de les cames amb el cos posat en un angle oblic del front. La cama desunida es pot creuar en el front o en la part posterior. Côté, de: De costat. Usat per indicar que un pas ha de ser fet al costat, és a dir a la dreta o a l'esquerra. Croix, a: En forma de creu. Indica que un exercici ha de ser executat a la quarta davant, a la segona posició i a la quarta posició enrere, o viceversa. Com, per exemple, en battements tendus en croix.

**Dessous:** Baix. Indica que el peu que treballa passa darrere del peu de suport. Com, per exemple, in pas de bourrée dessous.

**Dessus:** Indica que el peu que treballa passa davant del peu de suport. Com, per exemple, in pas de bourrée dessus.

**Dedans, en:** Cap dins. En passos i exercicis el terme dedans indica que la cama, en una posició à terre o en l'air, es mou en una direcció circular, en sentit contrari a les agulles del rellotge. Com, per exemple, en rond de jambe à terre en dedans. En piruetes, el terme indica que una pirueta és feta cap a dins, cap a la cama de suport.

**Dehors, en:** Extern. En passos i exercicis el terme en dehors indica que la cama, en una posició à terre o en l'air, es mou en una direcció circular, en el sentit de les agulles del rellotge. Com, per exemple, en rond de jambe à terre en dehors. En piruetes el terme indica que una pirueta és feta externa cap a la cama que treballa.

**Demi-plié:** Meitat flexió dels genolls. Tots els passos de l'elevació comencen i acaben amb un demi-plié.

**Derrière:** darrere, enrere. Aquest terme pot referir-se a un moviment, el pas o la col·locació d'un membre enrere (posterior) del cos.

**Devant:** Davant. Aquest terme pot referir-se a un pas, el moviment o la col·locació d'un membre davant del cos. A la referència a un pas particular l'addició de la paraula "devant" implica que el peu que treballa és tancat al front.

**Développé, Temps:** El temps de desenvolupar un moviment. Per l'ús comú el terme s'ha abreujat a développé. Un développé és un moviment en què la cama que treballa és elevada al nivell del genoll de la cama de suport i poc a poc ampliada a una posició oberta en l'air i sostinguda allà amb un control perfecte. Els malucs són mantinguts a nivell i en la direcció en la qual el ballarí s'enfronta.

**Diagonale, en:** En diagonal. Indica que un pas ha de ser fet en una direcció diagonal.

**Ecarté:** Separat, ampli. Ecarté és una de les vuit direccions del cos (mètode Cecchetti). En aquesta posició el ballarí afronta qualsevol de les dues cantonades davanteres de l'espai (quart). La cama més a prop a l'audiència assenyala a la segona posició à terre o alçada a la segona posició en l'air. El tors és sostingut en perpendicular. Els braços són sostinguts en l'actitud del braç aixecat que ha de ser sobre el mateix costat que la cama ampliada.

**Échappé:** lliscar el moviment. Un échappé és una obertura de tots dos peus d'una posició tancada a una posició oberta. Hi ha dues classes d'échappés: échappé Sauter, que és saltat, i echeppé sur les pointes o demi-point, que es fa amb un relevé i té els genolls rectes quan la posició és oberta. En cada cas els échappés es fan a la segona

o quarta posició, tots dos peus que viatgen una distància igual del centre de gravetat original.

**Échappé sur le Pointes:** Échappé sobre les puntes. Des de la cinquena posició de peu canviant l'altre peu. S'obren els peus a la segona o quarta posició sobre les puntes de les sabatilles de ballet. Els peus haurien de lliscar ràpidament a la posició oberta i dos peus s'han de moure uniformement a la posició del començament. Finalitzat l'execució en la posició oberta s'han de mantenir els genolls tensos. Amb un petit salt a la cinquena posició en demi-plié s'acaba aquest moviment. Si l'échappé és fet en la segona posició el peu dret pot tancar davant o darrere. En échappé a la quarta posició pot ser croisés o effacé, el moviment pot fer-se de la cinquena posició a la quarta posició sense el canvi.

**Effacé, Effacée:** Ombrejat. Una de les adreces de épaulement en què el ballarí està dret en un angle oblic al capdavant, per que una part del cos sigui conduïda i gairebé amagada de la vista. Aquesta adreça és anomenada "ouverte" en el mètode francès. Effacé també és usat per qualificar una postura en la qual les cames són obertes (no creuades). Aquesta postura pot ser presa devant o derrière, à terre o en l'air.

**A l'Air:** En l'aire. Indica que un moviment ha de ser fet en l'aire. Entrechat entreteixint o trena. Un pas de salts en la qual el ballarí saltironeja en l'aire i ràpidament creua les cames abans i darrere de l'un a l'altre.

**Entrechats:** són comptats de dos a deu segons el nombre de creus requerides i comptant cada cruïlla com dos moviments, un per cada cama, és a dir en un entrechat quatre cada cama fa dos moviments diferents.

**Entrechat Seises:** Sis creus. Demi-plié en la cinquena posició amb el peu dret. Amb un salt fort s'obren les cames, es colpeja la cama dreta darrere de l'esquerra, s'obren les cames, es colpeja la cama dreta davant de l'esquerra, s'obren les cames i el fi en demi-plié en la cinquena posició el peu de dret enrere.