

ENteátrATE

LA BELLA DURMIENTE

Corella Ballet Castilla y León



cuaderno didáctico



Junta de
Castilla y León

INTRODUCCIÓN

Después de tres programas sobre iniciación a la danza impartidos por el "Corella Ballet, Castilla y León ", dirigidos a los alumnos de secundaria y bachillerato, entendemos que es el momento de dar un paso más en la técnica de danza y considerar que la base de dicha técnica radica en la disciplina continuada para el bailarín, es decir, su clase diaria que le permitirá ejecutar las coreografías que ha de mostrar al público en el escenario.

Por esta razón, el programa didáctico de esta Campaña 2011 se compone de una escenificación de la clase diaria, un taller posterior donde se dan explicaciones de todo lo relacionado con esta disciplina y finalmente la escenificación de cuatro danzas extraídas de "La Bella Durmiente" para que los alumnos puedan observar la aplicación práctica de todo lo explicado teóricamente.

LA DANZA CLÁSICA O BALLET

La danza clásica o ballet, te permite contar una historia utilizando el movimiento del cuerpo; es una de las pocas artes en la que los bailarines son el "material" esencial. Es el más riguroso y depurado de los estilos de danza.

Luis XIV de Francia crea la primera escuela en 1661, La Real Academia de Baile. Se construyó a partir de cinco posiciones del maestro Beauchamps, teniendo como base los bailes italianos, elizabethinos y de los circos de la época. Antes de 1681, estaba prohibido que las mujeres bailaran, así que los hombres ejecutaban los roles femeninos. A partir de esta fecha, las bailarinas comenzaron a bailar con ropajes muy gruesos que no le facilitaban el movimiento, hasta que en 1720, la rebelde María Camargo se subió la falda por encima de la rodilla y provocó desmayos innumerables.

El ballet se desarrolló en Rusia, Italia y Francia, creando escuela cada una de ellas con un estilo propio, pero con una base común basada en principios muy claros y específicos.



PRINCIPIOS BÁSICOS

ALINEACIÓN.-

Una alineación corporal adecuada pasa por la integración constante de la cabeza, torso, brazos y piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o se mantiene una posición. Si el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo pueden tratar de compensarlo, produciendo más desalineaciones y evidentemente, lesiones.

ROTACIÓN.-

La rotación externa de las piernas, es la característica más distintiva del ballet clásico y ha de emanar de la cadera. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen, es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación. La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies, debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas.

La rotación ideal es de 180 grados; si está no se posee de forma natural, ha de trabajarse en la clase diaria.

DISTRIBUCIÓN DEL PESO.-

La distribución del peso es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento del bailarín: A medida que éste se mueve, el peso del cuerpo se está centrando continuamente sobre uno o los dos pies.

POSTURA.-

En los ejercicios y en las combinaciones, el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pies o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies. Una apropiada postura pasa por distribuir igualmente el peso en los dos pies.

TRANSFERENCIA DEL PESO.-

La acción de trasladar el peso de dos pies a uno, o de uno a dos, requiere también una postura correcta. Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba, permite que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo.

COLOCACIÓN.-

Se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el suelo. Este principio, le permite al bailarín, incrementar la claridad y la precisión mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones. El torso en ballet funciona como una unidad y ha sido percibido generalmente como inmóvil, lo cual no es cierto. En realidad, el torso se mueve sutilmente en relación con el fraseo de la respiración de los movimientos.

ELONGACIÓN.-

Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de las mismas desde el suelo, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas, constituye un importante elemento técnico que contribuye a definir la estética del ballet. El uso correcto de la elongación, le permite al bailarín, verse ligero y con la capacidad de desafiar la gravedad.

COMPENSACIÓN.-

Este concepto está relacionado con las fuerzas opuestas que encontramos interviniendo constantemente en el cuerpo. La gravedad y el peso corporal ejercen una fuerza hacia abajo; los músculos proveen de la fuerza que compensa esta otra permitiéndonos permanecer erguidos. Cuando se disminuye la tensión excesiva de los músculos por medio de una correcta alineación postural, el bailarín puede ejecutar sus movimientos con mayor facilidad.

CONTRABALANCE.-

Esta acción consiste en una ligera inclinación del torso hacia arriba y hacia delante cuando levantamos la pierna atrás por encima de los 20 grados. Debido a la conformación de la parte posterior de las caderas, esta inclinación le permite a la pierna subir sin presionar excesivamente la columna. La elongación de la columna cervical, dorsal y torácica, es esencial en este proceso.

APLOMO.-

El aplomo es la línea vertical imaginaria que se utiliza para evaluar la alineación y el centro vertical del bailarín. Visto de frente en primera posición de ballet, la línea de aplomo, también llamada línea central, se desplaza desde la parte superior de la cabeza, mitad de la nariz, boca, mentón, esternón, ombligo, pelvis y punto medio de los talones. También se aplica este concepto durante el movimiento, y consiste en la habilidad del bailarín para cambiar de nivel. El aplomo, le permite moverse verticalmente hacia arriba y hacia abajo con confianza.

BALANCE.-

El balance es un principio dinámico que el bailarín trata de percibir en todo su cuerpo, ya sea en una posición estática o durante el movimiento. Para estar en equilibrio, el bailarín constantemente reajusta las relaciones internas de una o más partes del cuerpo, ya sea mientras se conserva una pose, se desplace en las distintas direcciones o se gire.



Estos doce principios básicos del ballet clásico, se adquieren con el trabajo en la clase diaria, que se articula en dos partes muy diferenciadas; la barra y el centro. Las dos partes están conformadas por ejercicios, pasos, posiciones y poses para los que existe una terminología francesa y que es universal. Sirvan estos ejemplos de algunos de los pasos más característicos:

PASOS



Adagio.- Movimiento lento que se realiza solo o acompañado.

Allegro.- Término que se aplica a todos los movimientos brillantes y enérgicos.

Arabesque.- Es una posición del cuerpo que ha de ponerse de perfil, apoyado respecto a una pierna y la otra levantada detrás y estirada.

Arriere, en.- Hacia atrás. Término para indicar que un paso es ejecutado hacia atrás.

Assemblé.- Un paso en el que el pie que trabaja, se desliza por el suelo antes de elevarse por el aire.

Attitude.- Es como arabesque con la diferencia de que la pierna que se encuentra levantada, flexiona la rodilla doblándola en un ángulo de 90°.

Avant, en.- Indica que un paso debe ser ejecutado hacia delante.

Balancé.- Este paso es muy parecido al movimiento del vals y es una alternancia de equilibrio, cambiando el peso de un pie a otro.

Ballonné.- Un paso en el cual, el bailarín salta, hace una pausa en el aire y como si patease la pelota, desciende ligera y suavemente.

Battement.- Acción que consiste en sacar la pierna extendida.

Brass.- Los brazos forman un círculo con las palmas de las manos enfrentadas y los dedos a la altura de los muslos en forma de círculo.

Brisé.- Un pequeño batido de pies.

Brisé de volé.- Como un brisé donde los tobillos son golpeados juntos.

Cou- de – pied, sur le.- El pie que trabaja es colocado en la parte de la pierna entre la base del talón y el principio del tobillo.

Cabriole.- Paso en el que las piernas extendidas se baten en el aire.

Changement de pieds.- Cambio de pies en el suelo o en el aire.

Chassé.- Un paso en el que un pie persigue literalmente al otro pie como en serie.

Croisé.- La travesía de las piernas con el cuerpo puesto en un ángulo oblicuo del frente.

Coté,de.- Usado para indicar que un paso debe ser ejecutado a la derecha o a la izquierda.

Croix, en.- En forma de cruz.

Dessous.- Indica que el pie que trabaja pasa detrás del pie de apoyo.

Dessus.- Indica que el pie que trabaja pasa delante del pie de apoyo

Dedans, en.- Hacia dentro

Dehors.- Hacia fuera.

Demi plié.- Flexión a la mitad de las rodillas.

Derriere.- Detrás.

Dessous.- Indica que el pie que trabaja pasa detrás del pie de apoyo.

Devant.- Implica que el pie que trabaja, se cierra en el frente.

Developpé, temps.- Es un movimiento en el que la pierna que trabaja es elevada al nivel de la rodilla de la pierna de apoyo y despacio ampliada a una posición abierta en el aire y sostenida allí con un control perfecto.

Ecarté.- Separado, amplio.

Echappé.- Es una abertura de ambos pies de una posición cerrada a una abierta.

Echappé sur le pointes.- Echappé sobre las puntas.

Effacé.- El bailarín está de pie en un ángulo oblicuo al frente, para que una parte del cuerpo quede oculta a la vista.

Entrechat.- Un paso formado por saltos en que el bailarín salta en el aire y rápidamente cruza las piernas delante y detrás varias veces.

Manèges.- Término aplicado a saltos ejecutados en círculo.

Jeté grand.- Las piernas se lanzan a 180° con un salto de altura con su correspondiente desplazamiento corporal.

Pas de bourré.- Paso que comienza en quinta posición y el pie de atrás pasa delante y cierra otra vez la quinta.

Pas de chat.- El paso debe su nombre a la semejanza del movimiento al salto de un gato.

Plié.- Flexión de rodillas.

Pirouette.- Pirueta, giro.

Piqué.- Ejercicio caminando en la punta en cualquier dirección.

Port de bras.- Movimiento o serie de movimientos hechos pasando el brazo o los brazos por varias posiciones.

Proménade, tour de.- El bailarín da vuelta lentamente en el lugar apoyándose en un pie a través de una serie de movimientos leves de talón.

Relevé.- Subir a la media punta o a la punta.

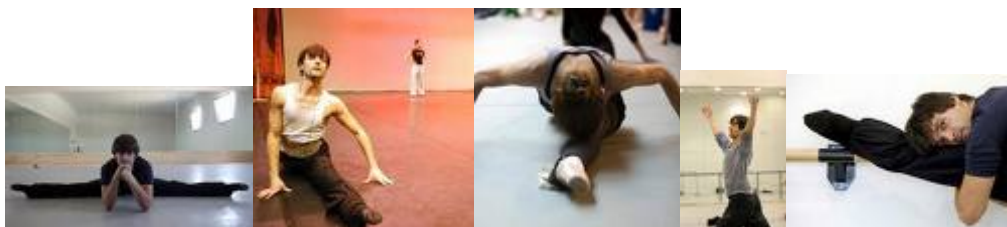
Retiré.- Paso de ballet en donde la pierna de apoyo está firme y la otra sube. La subida es acariciando la pierna base, luego baja, de la misma manera, hasta la posición inicial.

Ron de jambe.- Movimiento redondo de la pierna.

Sissone.- Salto de ambos pies, deslizando el peso del cuerpo sobre el pie de apoyo.

Tournant, en.- El cuerpo da vuelta mientras que ejecuta un paso de progresión dado.

Tour an L'air.- Vuelta en el aire.



Todos los ejercicios que se hacen en las dos partes de la clase, están formados por combinaciones de estos pasos, que la persona que imparte la clase, va marcando para que el bailarín desarrolle, perfeccione y estimule las partes del cuerpo necesarias para conseguir los principios básicos del ballet clásico.

LA BARRA

La barra.- Primera parte de una clase de ballet. El bailarín se agarra a una barra de madera o metal para realizar los movimientos más básicos de ballet: La Barra actúa como estabilizador y ayuda a soportar el peso de manera que la pierna que trabaja pueda ejecutar los movimientos sin caerse. Los ejercicios de la barra, calientan progresivamente las distintas partes del cuerpo, desarrollan fuerza e incrementan la flexibilidad. Con ello se pretende aumentar la temperatura en los músculos, desarrollar la técnica y preparar al bailarín para el trabajo de centro y las coreografías que luego han de ejecutar en el escenario.

La segunda parte se realiza en el centro de la clase sin la ayuda de la barra. Se inicia con movimientos lentos y sostenidos (adagios) para desarrollar en los bailarines la sensación de equilibrio y fluidez en los movimientos. Luego vienen los movimientos más rápidos que incluyen el grupo de los pequeños saltos y progresivamente se van realizando pasos con desplazamientos, giros y grandes saltos.

Concluida la clase que tiene una duración aproximada de una hora y media, se comienza con los ensayos de las coreografías que se van a representar en el escenario.

En el caso que nos ocupa y como complemento educativo, se ejecutarán pasos a dos y variaciones correspondientes a la producción de la Suite de la Bella Durmiente, revisada por el director artístico del

Corella Ballet Castilla y León, donde se puede comprobar que los pasos que diariamente ejecuta en la clase, junto a los principios de la danza clásica, tiene una aplicación directa en la ejecución de este ballet.

Como podréis comprobar, la vestimenta de las clases, que es cómoda y práctica, se cambia por trajes más ricos que ayudan a situar al espectador en la época y en la historia que se quiere contar.

LA BELLA DURMIENTE

La bella durmiente es un ballet de Piotr I. Tchaikovsky en un prólogo y tres actos; con coreografía de Marius Petipa, se estrenó en 1890 en el Teatro Mariinsky de San Petersburgo



Argumento.-

El rey Florestán XXIV y la reina han invitado a todas las hadas al bautizo de su hija, la princesa Aurora, para que sean sus madrinas. Mientras llegan con obsequios para el bebé son interrumpidas por la presencia de Carabose, el hada malvada. Está enfadada por no haber sido invitada y le regala a Aurora un huso, anunciando que un día la princesa se pinchará un dedo con él y morirá. El Hada de las Lilas, que aún tiene que ofrecer su regalo, promete que Aurora no morirá, sino que caerá en un profundo sueño del cual será despertada por el beso de un príncipe.

Acto I.- El hechizo.

Es el decimosexto aniversario de la princesa Aurora y cuatro príncipes han venido a pedir su mano en matrimonio. Catalabutte descubre a tres mujeres tejiendo. Horrorizado, porque el rey Florestán ha prohibido todos los husos y agujas, en un ataque de furia determina que las mujeres deben morir. La reina pide clemencia porque es el aniversario de su hija, así que el rey accede. Mientras Aurora baila, es interrumpida por una anciana mujer que le ofrece un huso. Curiosa, juega con él y se pincha en un dedo, cayendo en un profundo sueño. La anciana mujer, descubriendo su manto, se presenta como Carabosse, y tras recordar a todos su hechizo, desaparece. Entonces aparece el Hada de las Lilas para cumplir su promesa. Lanza un hechizo de sueño a todos y hace que crezca un espeso bosque cubriendo todo el palacio.

Acto II.- La Visión.

Cien años más tarde, el príncipe Florimund está cazando en el bosque con los miembros de su corte. Ven a un ciervo y sus acompañantes lo persiguen, dejando al pobre príncipe detrás, soñando pensativamente en el amor ideal. Aparece el Hada de las Lilas y le muestra una visión de la Princesa Aurora. Florimund le implora que lo lleve al sitio donde está durmiendo. En las puertas del palacio, se encuentran con Carabosse, que es expulsada por el Hada de las Lilas. Al fin, Florimund despierta a la princesa con un beso: El hechizo se rompe y Carabosse es finalmente vencida.

Acto III.-La Boda.

Los personajes de los cuentos de Hadas asisten a la boda del príncipe Florimund y la princesa Aurora. Se unen a las celebraciones y el Hada de las Lilas, bendice el matrimonio.

LAS PIEZAS A REPRESENTAR SON:

1. PÁJARO AZUL PASO A DOS.



2. PASO A DOS DE LAS BODAS DE AURORA Y FLORIMUND

3. CAPERUCITA Y EL LOBO

4. EL GATO CON BOTAS



Corresponden a las bodas de Aurora y Florimund. En ellas, todos los personajes de los cuentos bailan cumplimentándolos en sus esponsales. Correspondientes al III acto.

La duración de los pasos a dos a representar son:

- Pájaro Azul Paso a Dos.: 8 minutos, 2 personas –
- Paso a dos de las Bodas de Aurora y Florimund: 8 minutos, 2 Personas –
- Caperucita y el Lobo y El Gato Con Botas. 8 minutos, 4 Personas-