

Materia :Danza

Alumno:Agustin Agüero.

Curso: 6º B

20/10/22

Postura Corporal:

La postura corporal es muy importante a la hora de bailar, pero, además resulta importante adaptarla para la vida cotidiana.

La postura corporal, cuando es adecuada, permite que el baile luzca bien y tenga gracia. También es beneficiosa para evitar lesiones y otros problemas de salud. En este sentido una buena postura permite que el cuerpo use el mínimo de esfuerzo al hacer movimientos y posiciones de baile.

Existen movimientos de baile que no se pueden realizar de una manera efectiva si no se posee la postura correcta. Los buenos hábitos de postura en cambio facilitan el proceso de aprendizaje en el baile se entiende por buena postura al alineamiento correcto de la columna vertebral con sus estructuras naturales, los músculos, ligamentos, este alineamiento que es dinámico se debe mantener en la ejecución de cualquier movimiento o paso de baile. Esta postura no se puede encontrar enfocándose en una sola parte del cuerpo. Una buena postura depende de muchos elementos que funcionan juntos: la columna vertebral

se mueve siguiendo la línea de sus 4 articulaciones naturales.

\* En cada movimiento o paso de baile el cuerpo mantiene una alineación equilibrada entre sus diferentes.

\* El cuerpo usa su fuerza muscular de una manera eficiente al ejecutar movimientos y pasos.

Importancia de la postura en la danza.

Mantener una buena postura es esencial en cualquier tipo de baile. Resulta evidente que la buena postura facilita la fluidez y la expresión de la gracia en el baile pero también hay procesos importantísimos que suceden a nivel energético y muscular cuando la postura es adecuada en el baile. Una buena postura permite que la fuerza de gravedad se distribuya en el cuerpo, el resultado es que ninguna parte del cuerpo trabaje innecesariamente al no ejercer tensión en ningún músculo, ligamento u órgano, el cuerpo tiene más energía y resistencia para ejecutar movimientos de baile. Estos son algunos de los beneficios que se obtienen cuando se baila con una buena postura: \* ayuda a obtener un balance correcto para ejecutar movimientos y pasos de baile.

\* Evita tensiones y accidentes

\* La tendencia a padecer dolores musculares disminuye cuando se baila en buena postura

\* Mantener una buena postura en el baile ayuda a lograr buena flexibilidad.

Equilibrio y Desequilibrio son una búsqueda desesperada al momento de la danza. Una buena posición es aquella que permite una buena circulación equilibrio/desequilibrio con el mínimo gasto/desgaste energético posible. Nuestro centro de gravedad no es fijo cambia a cada paso que damos, nuestro centro de gravedad elevado dificulta nuestro equilibrio de forma que es más fácil caer que permanecer quieto. El sistema nervioso, muscular, y óseo han evolucionado juntos y están organizados para el equilibrio más que para mantenerlo. La eficiencia al momento de bailar tiene más que ver con nuestra capacidad de alterar y recuperar el equilibrio a través de movimientos que tengan el carácter de mínima resistencia u

oposición.

\* La calidad de la respiración mejora en el baile.

\* Una B.P. en la danza previene la fatiga causada por el uso eficiente del sistema muscular.

¿cómo mejorar la postura?

En la mayoría de las clases de danza el maestro enseña los principios básicos para tener una buena postura en ese tipo de danza específica. Los problemas de postura son tan comunes que es posible que necesitemos ayuda para mejorar la postura en el baile. Resulta importante ser consciente de la P. en la vida cotidiana especialmente cuando estamos sentados.

La estabilidad y el equilibrio.

La estabilidad es grata y al mismo tiempo difícil el movimiento es en sí misma una especie de inercia lo estable proporciona tranquilidad y lo inestable es inseguro. Sin embargo en este riesgo hay cierta fortaleza.

Espacios. La importancia del espacio a sido a lo largo de la historia cuando los hombres primitivos deseaban expresar sus movimientos, se hacian al aire libre: en tanto iban adquiriendo conciencia del mundo, he entiende por espacio la extension que contiene toda la materia existente parte que ocupa cada objeto sensible, sus caracteristicas son:

1. Se de hacer evidente su caracter material del objeto la cualidad del espacio es la extension siempre que el cuerpo se mueve se detiene lo posee el espacio todo movimiento tiene un lugar, cualquier gesto modifica el espacio inevitable.
2. Se de ofrecer un objeto complejo tanto un cuerpo en movimiento como una figura estatica (posee) son enmarcados en el flujo del devenir. No de la danza modificando constantemente el espacio.
3. Se de situar mas por la conciencia del espacio que lo contiene en el cual y a traves del cual el bailarín se mueve se relaciona consciente y visiblemente con su medio ambiente no solo

en su aspecto físico sino también  
con sus matices emocionales.  
Existen distintos de espacios, 1. espa-  
cio personal es el ocupado por  
el cuerpo, 2. espacio personal  
es el que rodea al cuerpo  
simplemente se produce desplaza-  
miento, ofrece un infinito nú-  
mero para explorar, 3. espacio  
restringido, es el lugar determina-  
do en un ámbito específico, 4. espacio  
personal cuando se establece un  
diálogo de nuestros espacios y cuando  
hay una interacción por otros y sus  
espacios, 5. espacio total cuando  
el cuerpo se traslada de un lugar  
a otro para buscar nuevos espe-  
cios en el espacio total incluso  
todos los espacios.

## La postura corporal

Es el alineamiento correcto de la columna vertebral, con sus curvaturas naturales. Poseer una buena postura puede evitar lesiones y problemas de salud.

El equilibrio es muy importante a la hora de bailar, ya que tener una buena posición permite buena circulación del equilibrio. Nuestro centro de gravedad no es fijo y a mayor centro de gravedad elevado es menor nuestro equilibrio.

Beneficios en la danza. Existen movimientos de baile que no se pueden realizar si no es con una postura correcta, además facilita el proceso de aprendizaje de la danza.

- Balance correcto en movimientos de baile
- Evita lesiones y accidentes.
- Disminución de dolores musculares.
- Mejora la calidad de la respiración.
- Evita fatiga de los músculos.

¿Cómo mejorarlo?

Manteniendo una buena postura en el baile.

Es importante ser consciente de nuestra postura en la vida cotidiana sobre todo cuando estamos sentados.