

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

COLEGIO DE DANZA



GUÍA TEMÁTICA
EDUCACIÓN POSTURAL

CONTENIDOS

- 1. Alineación corporal**
- 2. Puntos de apoyo del pie**
- 3. Cuadratura**

Datos de ubicación

Programas de estudio Danza clásica, contemporánea, española y regional mexicana IV

Unidad 1 “El universo de la danza”

Tema: Educación postural

Contenido 1: Alineación corporal

Introducción al tema

¿Tienes alguna idea de cómo está conformado tu cuerpo? ¿Sabes qué es la alineación corporal y cuál es su función en tu vida diaria y en el aprendizaje de la danza?

Seguramente cuando eras niño tu mamá repetía incansablemente *¡párate derecho! ¡, mete la panza! ¡Camina bien! Pero... ¿qué significa esto?*

Significa educar la postura de nuestro cuerpo al ser conscientes de su esquema, estructura, alineación corporal y puntos de apoyo del pie

Objetivo:

Al terminar de revisar este tema:

- Entenderás y aplicarás los conceptos de alineación y cuadratura, teniendo como base los puntos de apoyo de los pies.

Actividad detonadora

Estando de pie, frente al espejo, observa detenidamente a tu cuerpo. Sin juzgar tu apariencia, concéntrate en la forma en la que te paras y colocas la cabeza sobre la columna vertebral.

¿Tiendes a desplazarla hacia los lados o hacia adelante? ¿Cómo están colocados los hombros? ¿Están colocados sobre una misma línea horizontal o se encuentran desplazados uno más arriba o adelante que el otro?

Ahora ve por tu calzado de uso cotidiano y colócalo encima de algún mueble o superficie. Obsérvalos desde su parte trasera e identifica si tienen alguna deformación, si la suela está más desgastada de un lado que del otro o si presentan un deterioro tanto en la punta como en el talón. Todo lo que pudiste observar te está indicando la manera en la cual colocas tu cuerpo y te da una idea de cómo equilibras y compensas tu peso al caminar.

Desarrollo del tema

Es importante que antes de incorporarte a una actividad dancística, te des la oportunidad de observar, conocer y reflexionar sobre el **esquema corporal** y la **postura** que adoptas o la que debes adquirir para ejecutar adecuadamente el movimiento. Por tal razón, al introducirte al mundo de la danza necesitas tomar conciencia de ambos elementos para poder adoptar posiciones adecuadas y evitar lesiones.

Cuando se baila es indispensable entender la manera correcta de posicionar tu cuerpo con base en los **puntos de apoyo de los pies, la alineación de los ejes** y la forma en la que cada una de las partes de tu cuerpo se relacionan. La colocación de una postura correcta inicia en la concientización de la estructura músculo-esquelética que constituye el armazón del cuerpo y condiciona los movimientos.

La alineación corporal tiene que ver con la **percepción** y la toma de conciencia que de tu cuerpo tienes. La definición más sencilla es “una buena postura” que se entiende como la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del **centro de gravedad**.

Esta alineación integra los segmentos corporales que son: la cabeza, el torso, los brazos y las piernas que armónicamente se colocan, ya sea en una posición estática o moviéndose a través del espacio.

Una alineación correcta es necesaria para la realización de las prácticas corporales cotidianas y las extra cotidianas. Los movimientos corporales cotidianos son aquellos que ya tienes registrados y los ejecutas de manera automática, por ejemplo: caminar o sentarse. Los movimientos corporales extra cotidianos son aquellos que adquirimos por medio del estudio de una técnica específica, por ejemplo: los movimientos en la danza o en el deporte.

Bases de la alineación corporal

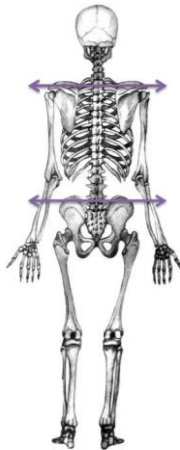
Observa los siguientes esquemas para que entiendas mejor los conceptos



La nuca alineada verticalmente con la columna vertebral



La línea de la cadera en correspondencia con la línea horizontal de las rodillas y tobillos



La línea horizontal de los hombros alineada con la línea de la cadera



Rodillas y tobillos alineados con crestas iliacas

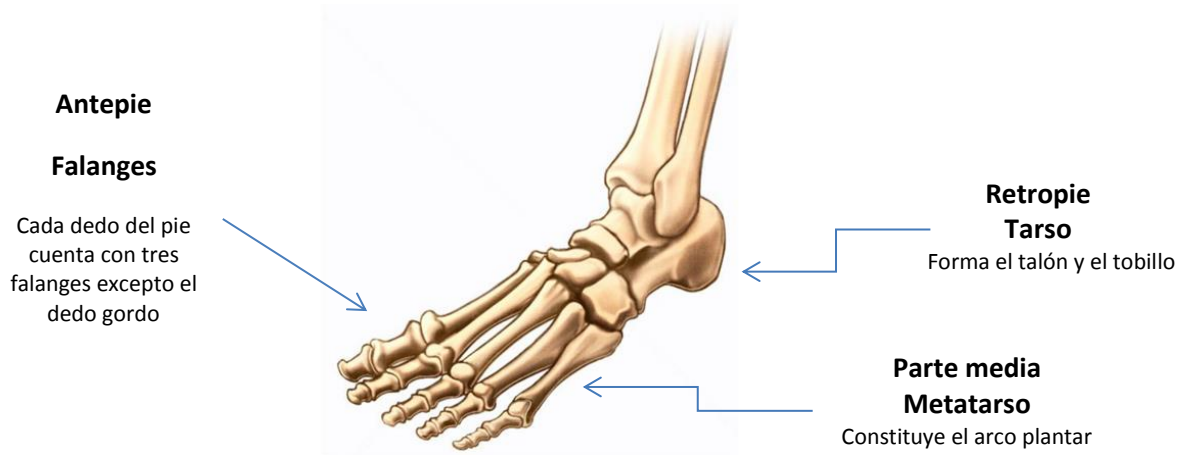
Contenido 2: Puntos de apoyo del pie

Los pies son una porción terminal de las extremidades inferiores que soportan el peso corporal y permiten el desplazamiento de un lugar a otro siendo la base para la locomoción bípeda. Gracias a la posición que adoptamos erguida dejamos de ver al suelo y ampliamos nuestro horizonte, dándonos la ventaja de tener 2 extremidades libres (las manos) para manipular objetos.

Nuestros pies se componen de una amplia variedad de huesos y articulaciones, acompañados de músculos, tendones y ligamentos.

Desde el punto de vista anatómico, el pie se divide en tres partes: retropie, parte media y antepie. En el lenguaje de la danza vamos a utilizar los términos: tarso, metatarso y falanges, haciendo alusión a los principales huesos que conforman cada una de estas partes.

Observa el siguiente esquema

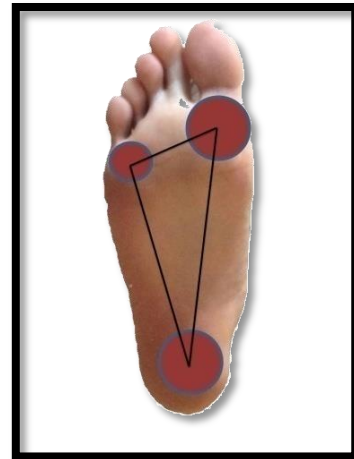


Cuando hablamos de los puntos de apoyo, debemos entender que nuestros pies son equivalentes a los cimientos en una construcción y nuestro cuerpo es una estructura de bloques. Si uno de ellos está desalineado, afecta al resto. Estos bloques hacen referencia a los segmentos corporales.

Un buen apoyo del pie, permite que todas las estructuras anatómicas se encuentren alineadas, lo que facilita el trabajo adecuado de los músculos, articulaciones y tendones. Todos los dedos deben estar en contacto con el piso y con igual distribución del peso sobre los puntos de apoyo.

Identifiquemos ahora sus puntos de apoyo

Al colocar tus pies sobre el piso podrás sentir sus puntos de apoyo ubicados en el talón y en el metatarso, a la altura del dedo gordo y el dedo pequeño, formando un triángulo imaginario, conocido como trípode plantar. El uso correcto de los puntos te ayuda a distribuir el peso de tu cuerpo de manera equilibrada.



Contenido 3. Cuadratura

Otro tema importante para entender la colocación correcta para la danza es la cuadratura, entendida como un rectángulo imaginario que se forma al ubicar de manera paralela la línea de los hombros y la de la cadera. Forma parte importante en la alineación de la columna vertebral.

Ambas líneas imaginarias, llamadas ejes horizontales deben ser paralelas entre sí de tal forma que nunca se encuentre un hombro más arriba que el otro o una cadera más atrás que un hombro, tal y como lo muestra el siguiente esquema.



Actividades de aprendizaje

Te invitamos a que observes los siguientes videos y realices las actividades que te indican.

Video: El aparato locomotor

https://www.youtube.com/watch?time_continue=92&v=XMaTv0Rmdfc

Video: Alineación corporal

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Pi1Nn7-yAnA

Una vez revisados los videos y las actividades te darás cuenta que la actividad dancística te solicita una postura adecuada basada en la alineación de tus segmentos corporales, permitiéndote prevenir posibles lesiones.

En la ejecución de tus movimientos identificas los puntos de apoyo, incrementas tu equilibrio y desarrollas tus capacidades corporales.

Actividad de evaluación

Con el objetivo de que recuperes toda la información, te invitamos a elaborar una infografía acerca del tema. La cual entregarás a tu profesor de en la fecha que él te indique.

Fuentes

Barroso, R., Castillo, O., Torrijos, A., Pacheco, D., Lina, A., Silva, C., Soni, A. y Castellero, M. (2019). *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*. ENP.

Recuperado de: danza.dgenp.unam.mx

¿Sabes cómo hacer una infografía?

Consulta el siguiente video: Tutorial, cómo hacer una infografía efectiva
<https://www.youtube.com/watch?v=e5OleETjTnE>.

Tema: La postura corporal en el baile y su importancia

<https://www.aboutspanol.com/la-postura-corporal-en-el-baile-y-su-importancia-297895>

Tema: ¿Qué es una buena postura?

<https://www.aboutspanol.com/que-es-una-buena-postura-297896>

Blog: El pie, su estructura, sus arcos y los tipos de pies

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/el-pie-su-estructura-sus-arcos-y-los-tipos-de-pies-segun-estos-arcos>