

Elementos del Bailarín

El bailarín debe reconocer ciertos elementos para poder danzar. Estos elementos son ocho: el centrado, la gravedad, el equilibrio, la postura, el gesto, el ritmo, el movimiento en el espacio y la respiración.

El primer elemento es fundamental para la capacidad del bailarín. El centrado es mantener un sentido del centro del propio cuerpo para dar unidad al movimiento y la posibilidad de moverse con elegancia y soltura.

La gravedad es la fuerza que nos sujeta al suelo. Esta fuerza limita los movimientos y se debe luchar contra ella en todo momento. Para trabajar con la fuerza de gravedad se necesita del equilibrio, el tercer elemento.

El equilibrio es un estado activo y constante, no solo es poder mantenerse sobre una pierna sino estar consciente de que todas las partes de su cuerpo estén equilibradas para poder realizar sus movimientos, saltos, giros, etcétera.

La postura está ligada a los tres elementos anteriores, con ella el bailarín comunica sentimientos o sensaciones. Por ejemplo, si se para con las piernas ligeramente dobladas, el abdomen hacia adelante, la espalda jorobada y la cabeza caída hacia adelante, nos está expresando pesimismo.

El gesto implica usar el cuerpo como instrumento expresivo mediante pautas de movimiento. Imagínate cómo te moverías si estuvieras contento y cómo lo harías se estuvieras enojado, así usa el movimiento el bailarín para expresarnos cosas.

El ritmo es esencial para el bailarín, pues es la habilidad para poder seguir la música.

Elementos del Bailarín

El séptimo elemento es el movimiento en el espacio, como espectadores lo podemos apreciar al ver al bailarín recorrer diferentes partes del escenario.

El último elemento es la respiración, en el baile se coordinan la respiración y el movimiento, no solo para mantener la oxigenación, también para mover el cuerpo con mayor fluidez.