



*La Danza  
como  
entrenamiento  
Actoral*

Por  
*Fabiola Ariza F.*

*La Danza  
como  
entrenamiento  
Actoral*

Por  
*Fabiola Ariza F.*

Licenciatura en Arte Teatral  
Facultad de Artes Escénicas  
Bellas Artes – Entidad Universitaria.

Rector

**Ramón Daniel Espinosa Rodríguez**

Vicerector Académico

**Henry Caicedo Ospino**

Vicerector Administrativa

**Luisa Liliana Oviedo Domínguez**

Decano de la Facultad de Artes Escénicas

**Fernando Vidal Medina**

Directora de Carrera

**Angela María Arce Cabrera**

### **La Danza Como Entrenamiento Actoral**

Autora

**Fabiola Ariza Fuisting**

Editora

**Gladys Virginia Rebellón Villán**

*Departamento de Investigación en Pedagogía Artística*

Diseño Editorial

**Hernando Claros Velasco**

Portada

**Fabiola Ariza Fuisting**

*Bat-Dor Dance Company (Tel Aviv-Israel)*

Foto portada

**Mula Aramati**

Fotos internas

**Lina Fernanda Rodríguez**

Preprensa e impresión

**Universidad del Valle**



**Bellas Artes**

Entidad Universitaria

Av 2N # 7N-28

Tels: 6606404-6675649

Cali Colombia.

## PRESENTACION

La Facultad Artes Escénicas del Instituto Departamental de Bellas Artes considera el entrenamiento corporal dentro de formación como actores y actrices, como algo fundamental, que desarrolla la capacidad pre-expresiva en su proceso educativo en la Licenciatura en Arte Teatral.

Construir una pedagogía del cuerpo en la que cada actor pedagogo pueda asumir un trabajo integral de auto formación sobre el que se investiga, conoce, transforma y transmite en un proceso permanente donde el aporte de las disciplinas de trabajo corporal enriquecen su capacidad de creación en la escena.

Se ha optado por la danza como un soporte del trabajo corporal durante los primeros 6 semestres, por considerar que ésta aporta a los actores pedagogos en formación el rigor de la exigencia física, la ampliación de la conciencia corporal, el desarrollo de la tonicidad muscular a la par del ritmo y manejo espacial que facilitan el desempeño escénico.

Esta cartilla recoge la propuesta de una rutina mínima del trabajo de la danza en su primer nivel como motivación a los alumnos del ciclo básico de formación, fruto del proceso de sistematización de la experiencia docente de la *maestra* Fabiola Ariza Fuisting recogida durante su práctica pedagógica en la Facultad.

*“ Es necesario interrogarse sobre el placer corporal que significa hacer una actividad que, a través de la sensibilidad, la concientización y el movimiento, permita y posibilite un reencuentro con uno mismo y con los otros...”*

Matoso, Elina.

**H**ablar de danza es prácticamente hablar de la historia de la civilización. Los etnólogos le atribuyen sus inicios a propósitos netamente religiosos, en tanto que para los psicoanalistas por ejemplo la danza, en sí misma, es erotismo; así podemos encontrar un sin número de significados para también un sin número de expertos en infinidad de campos. El hombre por naturaleza ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos, tratando en una continua búsqueda de explicar lo desconocido e inexplicable, con el fin de encontrar razones que justifiquen su existencia propia; exterioriza ese mundo interno de emociones y sentimientos, lo comparte con la colectividad con la que se identifica y crea mitos, religiosidad, formas de comunicación, juego y las conjuga a través de una corporalidad, para posteriormente plasmarlas en el dibujo; a ese elemento móvil que contiene la danza se le agrega el encanto del ritmo y por lo tanto a la danza se le debe ver como la expresión del hombre sobre el hombre, con un lenguaje de entendimiento universal y con posibilidades infinitas y exquisitas para la transmisión de mensajes.

Para poder llegar a la conclusión de porqué la Danza como entrenamiento actoral, hay que saber lo que la danza verdaderamente ha significado para la humanidad ya que es una manifestación innata que llevamos corporalmente. Qué es en sí la danza y qué significado tiene para nosotros?

Se sabe que desde la época prehistórica la danza se desarrolló como una necesidad corporal del hombre para expresar sus sentimientos y emociones a través de sensaciones. Un ejemplo de esto es el proceso que los seres humanos en aquella época vivenciaban para entender cómo se encabezaba una bestia. Ellos por medio de representaciones corporales, donde un hombre hacía el papel de cazador y otro el papel de bestia, veían las diferentes posibilidades que este acto en realidad podía hacer y en la medida que se repetía adquirían confianza, destreza, fortaleza y habilidades atléticas; posteriormente estas representaciones la plasmaron en las paredes de sus cuevas pictóricamente. Es así como vemos

que la danza y la pintura se unían para jugar un papel importante en el hombre que era el de comunicarse entre sí; esta forma de comunicación se tornó indispensable y a la vez una forma divertida de sintetizar una armonía corporal entre su parte espiritual y material.

Gracias al espíritu lograron el vigor del cuerpo y la gracia del movimiento; por eso hoy decimos que una mente sana sólo existe en un cuerpo sano.

El movimiento corporal relaciona el gesto con la expresión y la expresión con el alma, puesto que es una función corporal y a ésta le corresponde una función espiritual.

Como entrenamiento actoral ayuda a los estudiantes al entendimiento de la relación entre los gestos, los sentimientos y los sentidos.

Antes de profundizar sobre lo que es la danza en sí y lo que significa como entrenamiento actoral, es importante que investiguemos el cuerpo del ser humano ya que el movimiento, la sensación y el pensamiento se entregan en acciones plenas.

Alexander Lowen en su libro "La espiritualidad del Cuerpo", nos habla de éste como un sistema energético contenido y auto mantenido que depende del medio e interactúa constantemente con él para sobrevivir. De esta manera Lowen nos hace comprender la verdadera índole de la armonía corporal unida a la parte espiritual del ser humano sin la parte espiritual o mejor; en ausencia de los sentimientos, el movimiento se vuelve mecánico y las ideas se convierten en abstracciones; por ello, espíritu y materia se une en el concepto de armonía: el vigor del cuerpo y la gracia de los movimientos son manifestaciones del espíritu.

El ser humano tiene sensaciones, las cuales no solamente son ideas o creencias, pues incluyen al cuerpo. La sensación consta de dos elementos: la actividad corporal y una percepción mental de esa actividad corporal y por lo tanto se puede considerar la fuerza unificadora entre mente y cuerpo, que conecta la mente consiente con la actividad corporal.

Respecto a las sensaciones y emociones se puede decir que toda emoción es una sensación pero no toda sensación es una emoción.

Por ejemplo el amor, la rabia, la alegría o la tristeza son emociones que también llamamos sensaciones y no emociones. Como su palabra nos muestra emoción viene de acción: *moción* unida a *el* nos indica poner en movimiento y éstas se experimentan como respuestas corporales totales. Para tener una idea más clara de lo que trato de decir es, que si

tengo una sensación de dolor muscular por ejemplo, esta la puedo localizar en mi cuerpo, pero cuando estoy feliz esta sensación no se localiza y tampoco se limita, pues la sensación de felicidad es global.

En nuestra profesión de artistas no importa cual sea la disciplina ya sea la de bailarín, músico, actor o pintor, debemos experimentar y analizar toda esta serie de sensaciones, pues se nos convierten en una necesidad diaria para un desarrollo pleno de lo que estamos realizando; es una búsqueda constante de nosotros mismos y de nuestra fiel relación con el arte.

El estudiante ante todo debe reconocer su cuerpo, valorarlo y saberlo utilizar, dándole riqueza expresiva, ya que el movimiento es un medio de expresión. Las posibilidades del cuerpo son infinitas y para su desarrollo y explotación expresiva se debe llegar por medio de un trabajo tanto individual como grupal.

Este conocimiento se adquiere:

- Vivenciando y expresando corporalmente.
- Adquiriendo soltura y despojándose de una serie de inhibiciones que solo reprimen la exploración del movimiento y acaba con la espontaneidad, cualidad que solamente disfrutamos durante la infancia.
- Reconociendo sus limitaciones, sabiendo cómo aceptarlas y muchas veces cómo superarlas.
- Dominando el espacio en que se mueven y de manera ágil.
- Conociendo su propio ritmo y dominando el ritmo que se imponga.
- Estando en una búsqueda continua de las diferentes formas de movimiento.

Como el cuerpo es el vehículo por medio del cual expresamos nuestros sentimientos, hay una serie de pasos a seguir para una correcta utilización de ése vehículo.

La *contracción* y la *relajación* ya que son bases físicas del movimiento. Los *impulsos* para la utilización de las energías.

El *peso*, el *equilibrio*, y el *centro de gravedad*.

## *Aporte de la Danza a la Formación de Actores Pedagógicos.*

**E**l licenciado en arte teatral tiene como opción la danza, ya que ésta le proporciona una gran versatilidad de expresión, fortaleza y dominio físico y emocional para interpretar un sinnúmero de obras teatrales de cualquier género ya sea trágica, cómica, etc.

La danza le da al actor, conocimientos musicales, rítmicos, de espacio, volumen y peso con los cuales amplía sus posibilidades interpretativas.

Dentro del proceso de entrenamiento, la danza le proporciona un conocimiento práctico que lo dota de herramientas técnicas, estéticas e interpretativas.

Son dos los tipos de conocimiento que los estudiantes adquieren y de manera simultánea:

- Adquiere un dominio físico-motriz específico dentro del cuerpo de la Danza.
- Adquieren un dominio de habilidades artísticas e interpretativas no sólo en el campo de la danza, sino además en el campo teatral.

Esta cartilla ha sido elaborada con el propósito de que el estudiante tenga un documento escrito en el cual se apoye para un mejor entendimiento de lo que es adquirir y dominar sus habilidades motrices y físicas, dentro de un proceso exclusivo de acondicionamiento físico.

### *La Estructura del Cuerpo*

**E**l cuerpo humano tiene forma, estructura y peso; es energético, activo y sensible.

La espalda y las extremidades son partes protectoras de nuestro cuerpo.

Y nuestros órganos internos son la parte más vulnerable, protegida por nuestra estructura ósea y muscular.

Al cuerpo hay que cuidarlo, consentirlo y cultivarlo ya que es nuestro



principal instrumento de expresión, el cuerpo es el motor que activa nuestras vidas.

Es importante antes de comenzar el trabajo práctico saber qué significa un acondicionamiento físico, que el cuerpo está compuesto por diferentes sistemas como son el óseo-articular, el muscular, el respiratorio, el circulatorio y el nervioso entre otros.

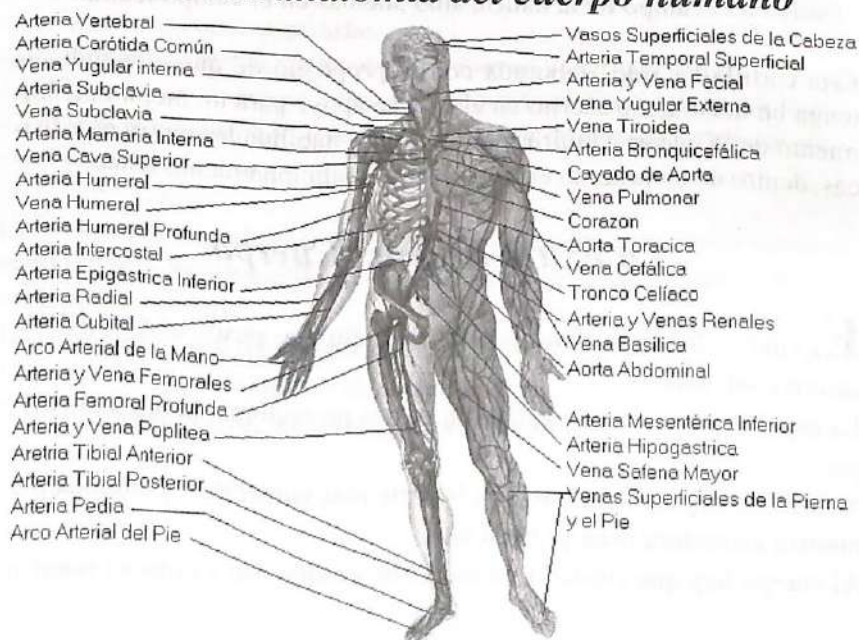
Nosotros dedicaremos nuestro trabajo al conocimiento de los sistemas óseo-articular, muscular y respiratorio, ya que para la danza y para un entrenamiento físico es fundamental este conocimiento y el entendimiento total de nuestro cuerpo.

La respiración se produce aproximadamente 17 veces por minuto. En una respiración normalmente introducimos  $\frac{1}{2}$  litro de aire. El número de inspiraciones depende del estado físico de cada persona, de la edad y del ejercicio que se realice.

Al llegar el aire a los alvéolos, parte del oxígeno que lleva atraviesa las paredes y pasa a los glóbulos rojos de la sangre.

El dióxido de carbono que traía la sangre pasa al aire, y la sangre venosa se convierte en sangre arterial y a este se le denomina hematosis.

## *Veamos la anatomía del cuerpo humano*



## Sistema Oseo-Articular.

**E**l cuerpo humano está compuesto por más de 200 huesos, un centenar de articulaciones y más de 650 músculos, que actúan coordinadamente. Esta colaboración entre huesos y músculos, hacen que el cuerpo humano mantenga su postura, que pueda moverse, desplazarse y realizar múltiples acciones.

Dentro del sistema óseo tenemos como pilar fuerte a la columna vertebral, formada por treinta vértebras.

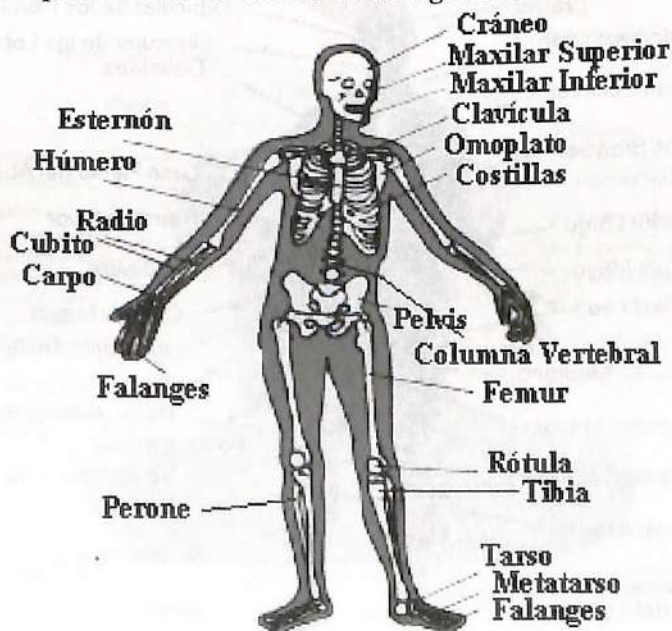
En el cuerpo humano existen 208 huesos: 26 en la columna vertebral, 8 en el cráneo, 14 en la cara, 8 en el oído, 1 hueso hioides, 25 en el tórax, 64 en los miembros superiores y 62 en los miembros inferiores.

Características: Hay huesos largos como los de los brazos y piernas. Cortos, como los de la muñeca o las vertebrae planas, como las de la cabeza.

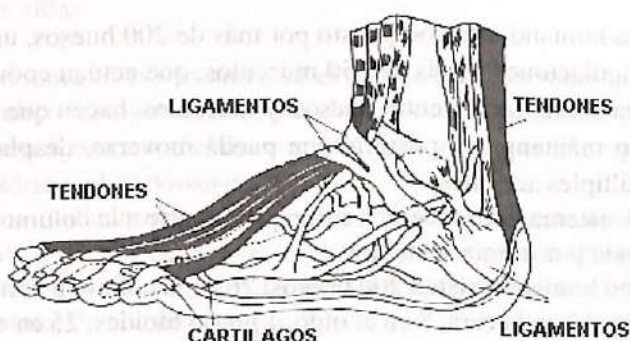
Función:

- Dar consistencia al cuerpo.
- Ser el apoyo de los músculos y producir los movimientos.
- Sirven como centro de maduración de los glóbulos rojos.

El cuerpo humano se divide de la siguiente manera:



## Las articulaciones son:



## Sistema Muscular:

Los músculos son los motores del movimiento. El músculo es fibra y tiene la cualidad de contraerse o estirarse; se insertan en el hueso a través de los tendones. Tenemos 650 músculos de acción voluntaria, para un innumerable tipo de movimientos.

- Sus propiedades:
- Son blandos
  - Pueden deformarse
  - Pueden contraerse o alargarse



En la cabeza los músculos más importantes son:

*Maceteros:* Que utilizamos para masticar.

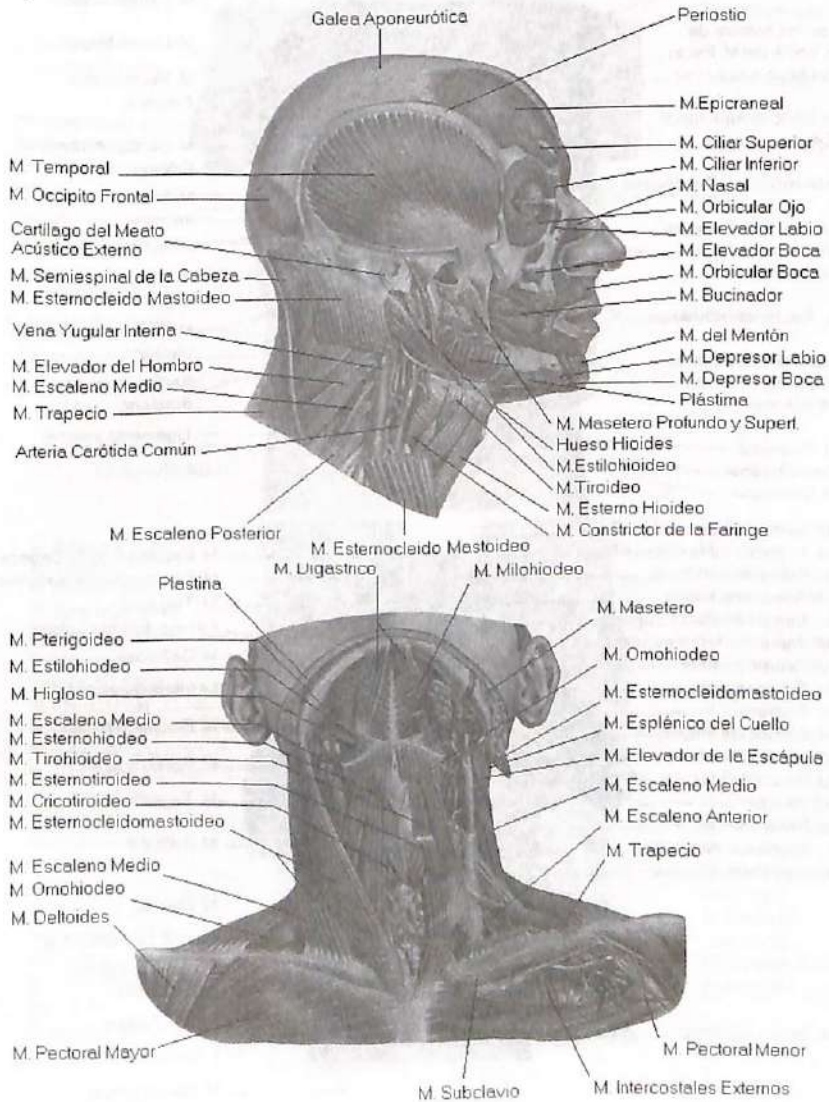
*Orbicular de los labios:* Para mover los labios cuando hablamos.

*Orbiculares de los ojos:* Para abrir y cerrar los párpados.

*Bucinadores:* Para soplar o silbar.

*Esterno-cleido-mastoideos:* Para mover la cabeza circularmente, a los lados y abajo.

*Esplenio:* Para mover la cabeza hacia atrás.



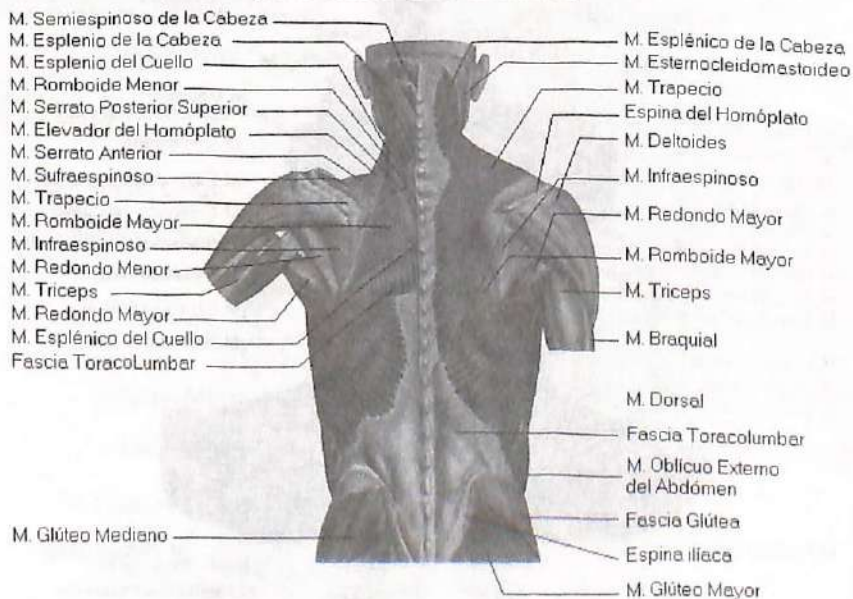
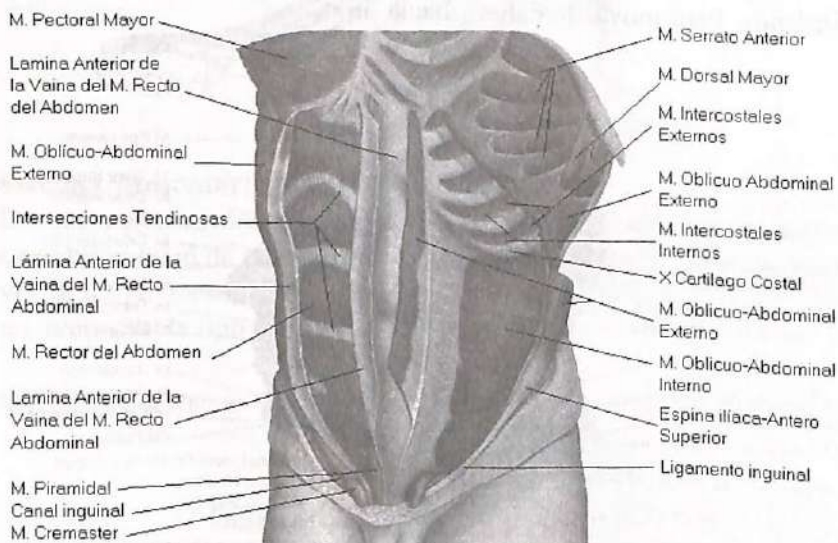
Tronco:

*Los que utilizamos en la respiración:* Intercostales, serratos en forma de sierra, el diafragma que separa el tórax del abdomen.

*Los pectorales:* Para mover el brazo hacia delante.

*Los dorsales:* Mueven el brazo hacia atrás.

*Los trapecios:* Que elevan el hombro y mantienen de manera vertical la cabeza.



**Los brazos:**

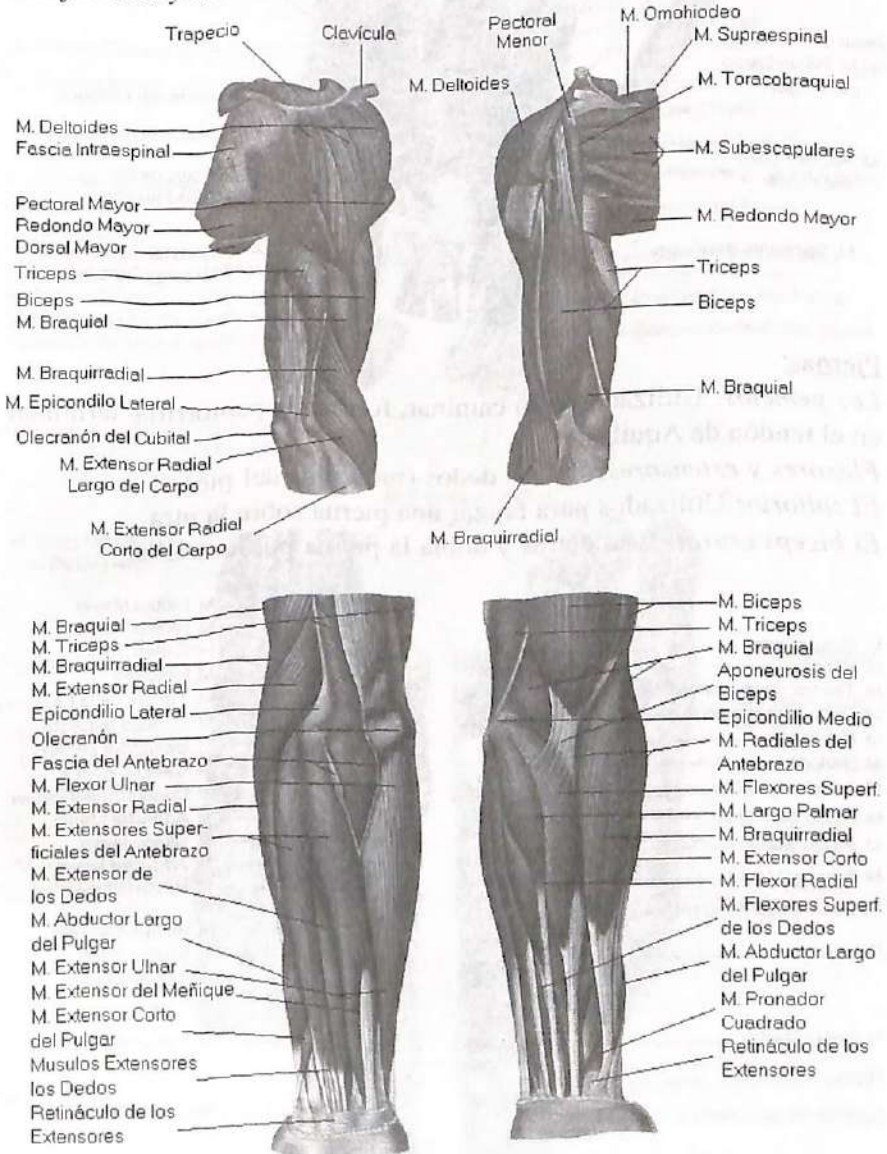
*El deltoides:* Forma el hombro.

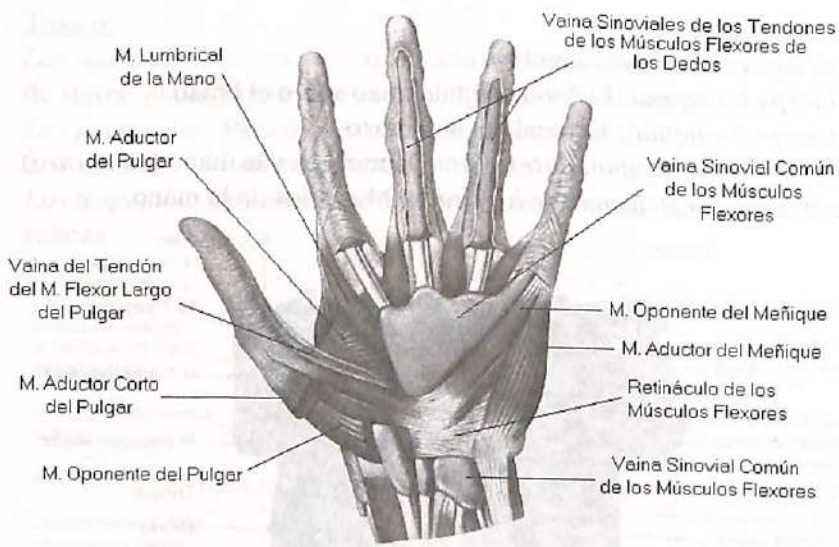
*El bíceps bronquial:* Flexiona el antebrazo sobre el brazo.

*El tríceps bronquial:* Extiende el antebrazo

*Los pronadores y supinadores:* Giran la muñeca y la mano (antebrazo).

*Los flexores y extensores de los dedos:* Músculos de la mano.





**Piernas:**

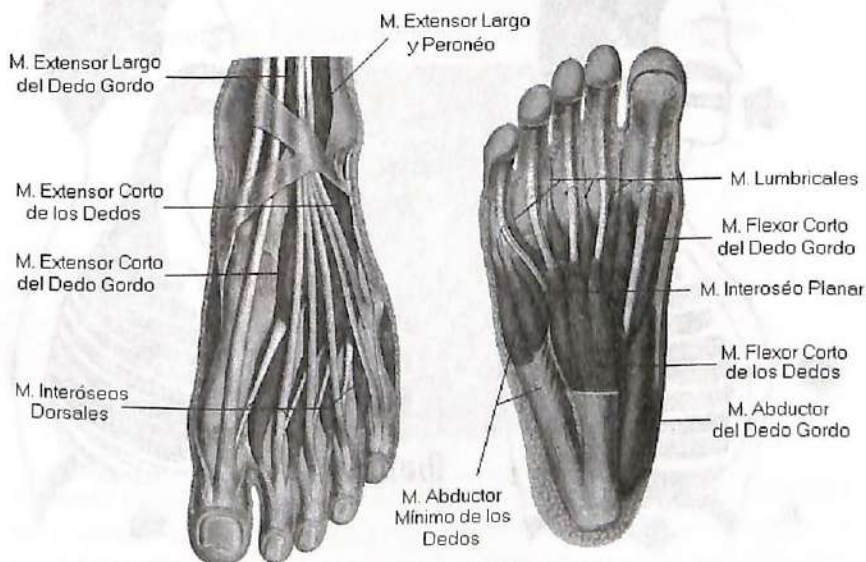
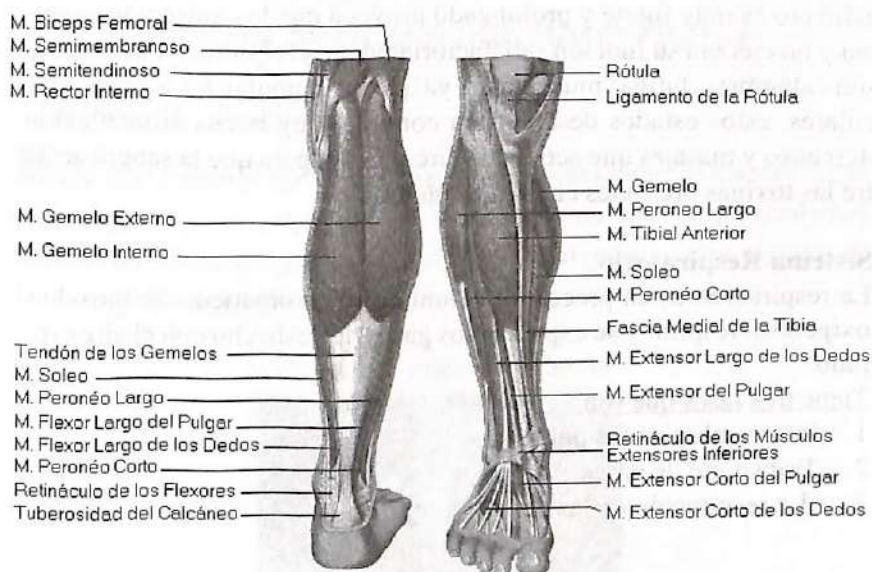
*Los gemelos:* Utilizados para caminar, forman la pantorrilla, terminan en el tendón de Aquiles.

*Flexores y extensores:* De los dedos (músculos del pie).

*El saltorio:* Utilizados para cruzar una pierna sobre la otra.

*El bíceps crural:* Está detrás y dobla la pierna por la rodilla.







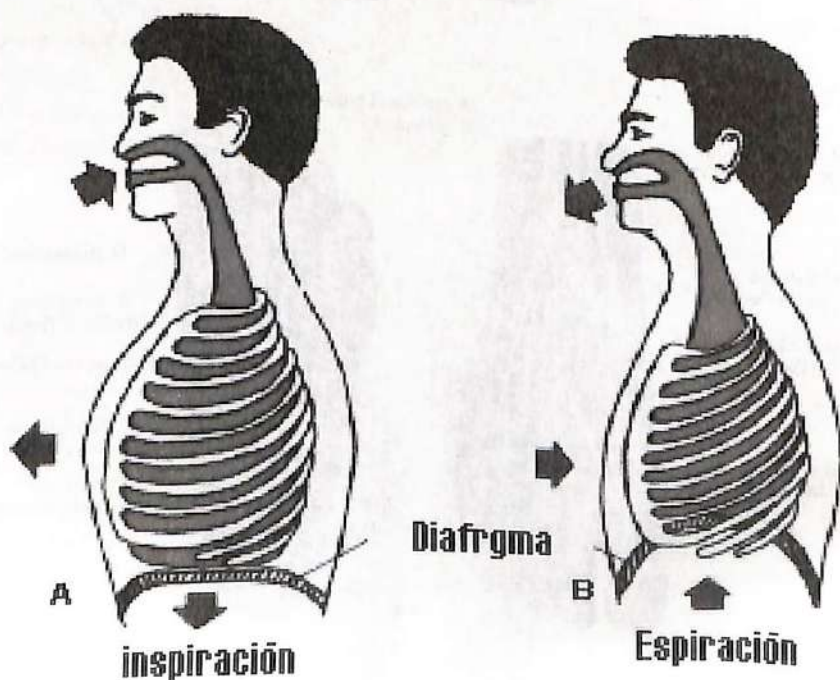
En general, los músculos gastan mucho oxígeno y glucosa, cuando el esfuerzo es muy fuerte y prolongado provoca que los músculos se agoten y no ejerzan su función satisfactoriamente; el resultado por lo tanto, son calambres, fatigas musculares, ya que se acumulan las toxinas musculares, estos estados desaparecen con una muy buena alimentación, descanso y masajes que activen la circulación, para que la sangre arrastre las toxinas presentes en la musculatura.

### **Sistema Respiratorio.**

La respiración es un proceso involuntario y automático. Se introduce oxígeno al respirar y se expulsan los gases de deshecho con el aire espirado.

Tiene tres fases que son:

1. Intercambio en los pulmones.
2. Transporte de gases.
3. La respiración en las células y tejidos.



## *Ejercicios de Rutina para un buen movimiento corporal*

### **Posiciones de danza**

**E**n la danza clásica existen diferentes posiciones tanto de los pies como de la espalda y los brazos que hacen posible no solo el que podamos bailar, sino el fortalecimiento del cuerpo. Aquí presentamos algunas de las posiciones que trabajaremos junto con algunas variaciones.

Primera Segunda Sexta



*Primera posición de brazos:* siempre a la altura del ombligo.



*Segunda posición de brazos:* Va con los codos ligeramente doblados, las muñecas sostenidas marcando una línea horizontal y siempre a la altura de los hombros; estos nunca se deben levantar, ya que recortaría las líneas del cuello y se nos dificultaría respirar. Es importante sentir la fuerza que va en cuatro direcciones. Arriba, abajo y a los lados. Así se logra un buen equilibrio del cuerpo.

*Quinta posición de brazos:* Es una de las posiciones más difíciles de lograr, pues cuando no se tiene fuerza y flexibilidad de la espalda y brazos, es muy fácil que los hombros se suban y los codos se cierren.

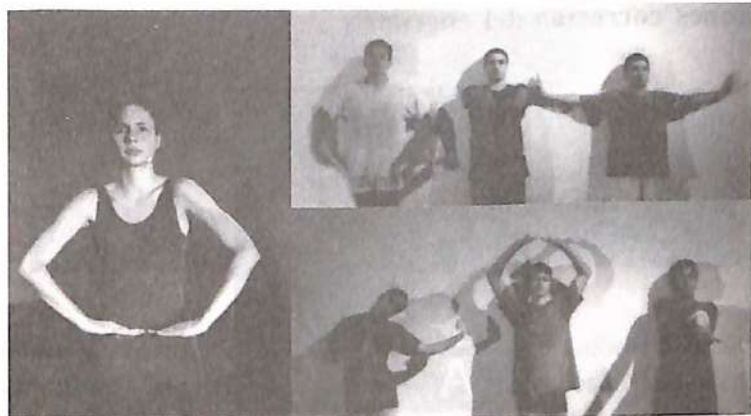


### **Cómo fortalecer el cuerpo.**

*Espalda:* El cuello siempre debe estar derecho y la mirada hacia el piso. Al subir el tronco se debe hacer a la altura de los omóplatos o un poco más abajo. Nunca a la altura de la cintura.



Todos estos ejercicios tanto de brazos, cabeza y cintura, fortalecen y además dan flexibilidad a la espalda. De esta manera se logra equilibrio y dominio del movimiento corporal al bailar.



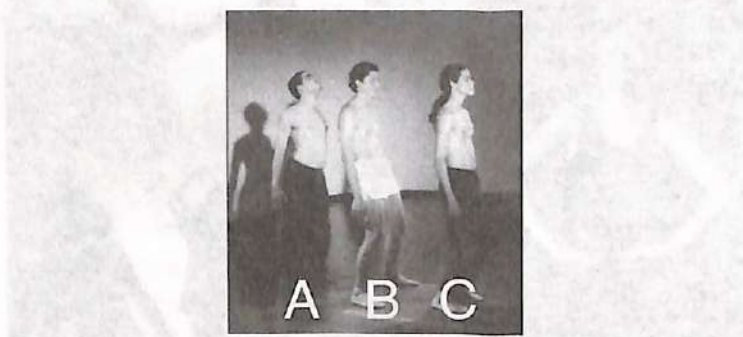
Estos tres últimos ejercicios son ideales para separar las vértebras y así quitarle presión a la columna, además se respira muy bien, originando una gran relajación de todo el cuerpo.



En este ejercicio se levantan los glúteos y con la punta de los pies se trata de "tocar" el techo. Este movimiento es de subir y bajar de manera rápida pero controlada.

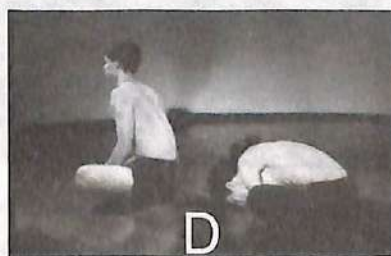


## Posiciones correctas del cuerpo.



La figura A nos muestra una posición incorrecta ya que la cabeza rompe el eje del cuerpo hacia atrás. Esto hace que la respiración y la voz entren y salgan con dificultad.

En la figura B la cabeza y la pelvis van hacia delante, arqueando la columna vertebral. El peso del cuerpo va hacia abajo y dificulta los movimientos.



Las figuras C y D son correctas ya que el eje del cuerpo es correcto y se trabajan dos fuerzas importantes: una hacia abajo y otra hacia arriba. Esto hace que el cuerpo se estire y se mantenga en correcto equilibrio.

## Estiramiento.

Luego de lograr un calentamiento y estiramiento total del cuerpo, iniciamos un trabajo rítmico acelerado para lograr un buen estado físico y cardiovascular.



*Abdominales altos:* Se levanta la cabeza y los hombros a la altura de los omóplatos. El movimiento es corto y rítmico, respirando siempre al bajar y exalando al subir.



Cuando la cabeza no está apoyada en el piso, debe siempre estar recta, es decir, sin quebrar el cuello, para evitar lesiones en la columna vertebral, tensiones musculares y una respiración forzada y superficial.





*Abdominales bajos:* La espalda debe estar siempre en contacto con el piso y evitar que se arquee a la altura de la cintura.

### **Calentamiento.**

**E**l calentamiento se inicia de pie, siempre comenzando por los pies; primero los dedos, el empeine, el tobillo, de manera circular y lo que denominamos punta y flex, o punta, media punta y flex.

pies en plano - media punta - punta



pies en plano - media punta - punta - flex



Una vez utilizamos diferentes variaciones, usando estas posiciones de los pies para calentar, iniciamos el calentamiento de las rodillas, las caderas, la cintura, los hombros, el cuello y la cara.

Piernas estiradas - plié o flexión - máximo plié



Este ejercicio y sus variaciones calientan las rodillas, las caderas, los gemelos y muslos.

Calentamiento de la espalda



Rotación de cabeza a los lados y de manera circular.

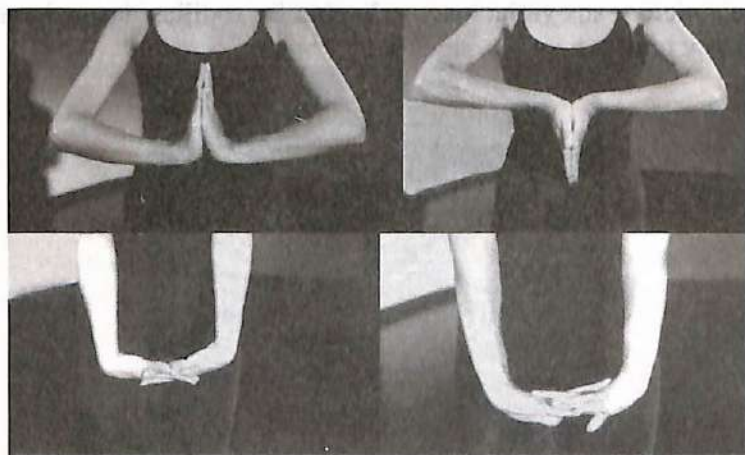




Calentamiento y estiramiento de brazos, espalda, piernas y cabeza.



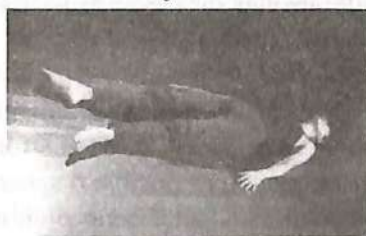
Calentamiento de muñecas.



Movimiento de caderas y piernas



## Relajamiento



## *Entrenamiento Físico*

**Y**a que la danza es una disciplina artística que requiere de muchos elementos como el ritmo, la agilidad, la creatividad, la preparación tanto física como mental y todo un conocimiento musical, su enseñanza se ha dividido en varias etapas a fin de vivenciar procesos de desarrollo y crecimiento tanto en la parte personal como artística de los estudiantes.

Sabemos que la danza requiere de un proceso largo y estricto para lograr un buen dominio y por eso implementamos a muy temprana edad en los estudiantes la técnica en la danza. En el caso de personas que no han tenido disciplina física y se acercan al trabajo de la danza con sus cuerpos formados, como ocurre con los estudiantes de teatro, se implementa un trabajo estructurado; adecuado a sus necesidades pero fuerte, riguroso y exigente tanto en la parte física como mental.

En la primera etapa de formación en danza el proceso que viven es de conciencia absoluta.

En la primera etapa de educación en danza, el proceso que viven es el entrenamiento psico-físico, a estos estudiantes se les enseña por medio de ejercicios rítmicos, de coordinación y resistencia física, a que ellos mismos conozcan y analicen sus fortalezas y debilidades corporales. Tanto en la danza clásica como en cualquier otra disciplina las condiciones corporales de una persona han contribuido enormemente al desarrollo satisfactorio de estas disciplinas y de quienes la practican, pero siempre cuando exista una concientización, un trabajo mental de búsqueda constante y de análisis del por qué y para qué de estas condiciones físicas,

dicho en otras palabras, un joven que no tenga capacidad de análisis y autocrítica no podrá desarrollar sus capacidades físicas en ninguna disciplina, ya sea artística o deportiva.

El entrenamiento psico-físico busca en los estudiantes que sean capaces de reconocer su cuerpo, sacar provecho de sus fortalezas, aceptar sus debilidades y superarlas cuando es posible o saber manejarlas cuando no. En el momento que el estudiante conoce su cuerpo y logra una autocrítica objetiva, comenzamos a explorarlo y a trabajar una de las etapas más complejas y de conciencia absoluta.

### **Relajamiento**

Muchos preparadores físicos suelen utilizar el proceso de relajamiento al final del entrenamiento, con el fin de que las personas se distensionen, reposen el cuerpo y enfríen los músculos.

Yo utilizo el relajamiento como un proceso primordialmente de concentración mental y activación de la respiración, y el sistema circulatorio.

#### Ejercicio: 1

Los alumnos se acuestan boca arriba, cierran los ojos y tratan de sentir el interior de su cuerpo. Es decir, sienten el movimiento involuntario de músculos como el corazón; la circulación sanguínea; y el paso del aire por los pulmones.

Luego pasamos a trabajar la forma de aspirar el aire y de espirarlo de manera automática, posteriormente aspirando lo máximo de aire que podamos introducir en nuestros pulmones y luego espirarlo de manera lenta, hasta contraer al máximo el abdomen tanto alto como bajo.

#### Ejercicio: 2

Boca arriba colocamos una mano en el abdomen alto y otra en el bajo para sentir el movimiento que produce la respiración en el abdomen.

La respiración normal que tenemos es una respiración adquirida a través de los años y por malos hábitos. Es una respiración corta y acelerada y en este segundo ejercicio lo que hacemos es respirar a un ritmo normal, pero haciendo que el aire llegue primero al abdomen bajo y luego al alto. Para espirar lo hacemos de manera lenta, sacando el aire primero del abdomen bajo y luego del alto.

Es importante anotar que esta espiración es más sana y es la principal en

los niños pequeños, de manera que lo que estamos haciendo es regresar a una respiración natural despojada de malos hábitos.

Con estos ejercicios, de donde salen variaciones en la medida que el estudiante avanza y domina nuevos sistemas de respiración, terminamos nuestra fase de relajamiento y comenzamos a movernos tensionando y estirando el cuerpo lo más que se pueda para luego relajarlo; esto se repite varias veces.

Luego fraccionamos el movimiento del cuerpo empezando de abajo hacia arriba, iniciando el movimiento con los dedos de los pies, los tobillos de arriba hacia abajo y viseversa y de manera circular comenzando por la derecha y luego por la izquierda. Luego movemos las rodillas, las caderas, la columna vertebral, los hombros, codos, muñecas, cuello y la cara.

Es importante aclarar que este proceso se realiza acostados boca arriba y siempre con los ojos cerrados.

#### Movimientos de caderas y piernas

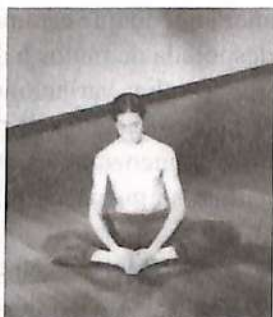


Estos ejercicios ayudan a fortalecer las caderas y también para adquirir flexibilidad en los músculos.

Las piernas bien estiradas abren y cierran, siempre con la sensación de que los talones dibujan un semicírculo.

Las rodillas bajan con el propósito de que toquen el piso, la espalda debe estar bien recta.

Con las piernas abiertas y estiradas, el cuerpo baja y el ideal es que todo el tronco logre estar en contacto con el piso.



Aquí las caderas abren y cierran tratando que los pies toquen el piso adelante y atrás y luego hacemos punta, media punta y flex.



Estos tres últimos ejercicios son ideales para separar las vértebras y así quitarle presión a la columna, además se respira muy bien.

## Alimentación

En una actividad física diaria como la nuestra, es importante tener en cuenta que el cuerpo debe ante todo, estar bien alimentado. Cómo hacerlo?

Aquí presento algunos detalles sobre una correcta alimentación.

- Hay que comer de todo pero nunca en exceso.
- Es importante conocer nuestro organismo, pues trabaja y asimila de manera diferente los alimentos.
- Para adelgazar no hay que morir de hambre, es mejor organizar una dieta balanceada y rica en todos los componentes que necesita nuestro cuerpo.
- La hidratación también es fundamental ya que al realizar una actividad física se eliminan sales minerales esenciales en nuestro organismo.
- Se debe comer despacio, masticar bien y no ingerir bebidas en el momento de comer.
- Hay que buscar una dieta en donde los alimentos sean siempre compatibles, porque de lo contrario nuestro aparato digestivo realizará una función superflua, produciendo trastornos y enfermedades digestivas.

Desiré Mérien en su libro "La combinación de los alimentos", nos indica las características de cada alimento y cuál es compatible con otro.

Por ejemplo, nos dice que cuando ingerimos alimentos ricos en almidón, el cual influye en la digestión de proteínas, su digestión es más lenta que la de las frutas, favorece la putrefacción al tomarlos en una misma comida. La fruta debe formar parte por sí sola de una de nuestra comidas; puede ser el desayuno o la comida.

El tomate es una fruta y por lo tanto no se debe combinar con verduras ya que la combinación de estas dos clases de alimentos producen trastornos digestivos.

Cuando hay una comida combinada de grasas y proteínas, esta se puede acompañar con una abundante ensalada de verduras ya que la verdura contrarresta el efecto inhibitor de la grasa.

El azúcar no se debe mezclar con almidones o proteínas ya que mientras esperan en el estómago, el resto de los alimentos se fermentan. La

leche combina bien con casi todos los alimentos, exceptuando las frutas ácidas.

Para una persona físicamente activa es recomendable ingerir pastas, ya que estas ayudan a la fuerza y la flexibilidad muscular.

Al contrario de las pastas, la carne produce endurecimiento muscular y por lo tanto es aconsejable comer en mínimas cantidades.

### ***Otras observaciones prácticas importantes***

**L**a ropa de trabajo debe ser flexible, ligera y que absorba bien el sudor. Durante las practicas se recomienda un buen maletín de trabajo donde no falte una toalla, camiseta de repuesto para quienes sudan demasiado, una botella con agua o bebidas que ayudan a hidratar el cuerpo.

Rodilleras para el trabajo de piso; esparadrapo para posibles ampoyas o peladuras.

Y lo mas importante es el deseo de trabajar duro en las clases de danza.

## *Bibliografía*

Lowen, Alexander. "La espiritualidad del Cuerpo"  
Ediciones Paidós. Barcelona – Buenos Aires – México. 1994

"Primeros Auxilios". WWW.salud-latina.com.

Merien, Desiré. "La combinación de los alimentos" Manuales integrales.  
Editions Jouvène 1954, Ginebra octubre 1998, RBA Ediciones de librería.  
S. A. Pérez Galdós, 36-08012 Barcelona.

Lifar, Serge. "La Danza". Editorial Laboral S. A: Calabria 235 – 239  
Barcelona.

Lifar, Serge. "Danza Académica". Traité de Danse Académique.  
Copy righth 1955. Propiedad exclusiva de Escelicer. S. A. – Canarias.  
38 – Madrid.

Suartz, Heliot. "Torción: la nueva cineotética del siglo XX".



## *Indice*

Introducción.	pag. 5
Aporte de la danza a la formación de actores pedagogos.	pag. 9
La estructura del cuerpo.	pag. 9
Veamos la anatomía del cuerpo humano.	pag. 10
Ejercicios de rutina para un buen movimiento corporal.	pag. 19
Entrenamiento físico.	pag. 27
Alimentación.	pag. 31
Otras observaciones prácticas importantes.	pag. 32
Bibliografía.	pag. 33

Introducción

Aspectos de la historia de la arquitectura en Colombia

La arquitectura del tiempo

Visión de conjunto de la arquitectura

El espacio de la cultura y la arquitectura

El patrimonio cultural

Arquitectura

Oficina de arquitectura y urbanismo

Indicadores



**Bellas Artes**  
Entidad Universitaria

Av 2N # 7N-38 Tels: 6673364-6673371 fax 6685583 Cali Colombia.  
[www.bellasartes.edu.co](http://www.bellasartes.edu.co) Email: [artescenicas@bellasartes.edu.co](mailto:artescenicas@bellasartes.edu.co)

*Fabiola Ariza Fuisting.*

Inicia sus estudios de Ballet Clásico en la Escuela Departamental de Bellas Artes de Cali; en 1983 luego de dos años finaliza sus preparación como bailarina clásica en la Escuela Coreográfica de Kiev – Ucrania.

En este mismo año se une al Ballet Clásico de Colombia dirigido por Priscila Welton. En 1984 forma parte de la compañía de Danza Bat- Dor en Tel Aviv – Israel hasta 1996. Durante estos años tiene intercambio con otras compañías como West Chester Ballet de Estados Unidos y Ballet Clásico de Berna – Suiza entre otras compañías. Actualmente es docente en la Licenciatura en Arte Teatral del Instituto Departamental de Bellas Artes.



BELLAS ARTES - Entidad Universitaria  
Facultad de Artes Escénicas  
Cali - Colombia