

# La corporalidad y la técnica de danza moderna de Lester Horton

## El cuerpo y la técnica de la danza moderna por Lester Horton

Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro, UTAD, Portugal

Universidad Estatal de Pará, UEPA, Brasil

Facultad de Motricidad Humana de Lisboa, Portugal

**María Auxiliadora Monteiro \***

**Ricardo Figueiredo Pinto \*\***

**Ana Macara \*\*\***

[rfpuepa@yahoo.com.br](mailto:rfpuepa@yahoo.com.br)

### resumen

La danza de Lester Horton se desarrolló en Los Ángeles, cuando en 1928 creó su propia compañía. Usó el cuerpo de su bailarina Bella Lewizky como instrumento de sus creaciones. Consideraba a Lewizky, una bailarina de fuerza precisa y buen desempeño. Verificamos que en el momento en que experimentó los movimientos creía en el cuerpo de otra persona, hizo el proceso de corporalidad, que es percepción, es ver, es entrega, donde me percibo a mí mismo y percibo al otro en el mundo en que vivo. Al llegar a todas estas preguntas, informamos a formación corporal de quienes practican una técnica? Aporta un buen rendimiento técnico y armoniza la estética de ejecución ¿quién lo experimenta? Esto nos lleva a llegar a una disciplina, una postura y un tecnicismo, repensar la comprensión del hombre, la sociedad, el mundo y el corporeidad. Este artículo tiene una metodología cualitativa de carácter bibliográfico, con el fin de comprender la formalidad de una técnica de danza moderna, con relevancia en la esencia de la corporeidad. En base a todos estos aspectos, estudiamos a los autores como: BOUCIER (1987), GARAUDY (1973), HOROSKO (1991), PONTY (1994), Las clases de la técnica de Lester Horton, tienen como movimientos característicos: los flet Backs (torso recto hacia adelante a 90°), estos estiran los músculos de la costa y los grandes tendones de las piernas. Observamos líneas en los movimientos con un grado de Rotación paralela, durante el movimiento existe la fluidez de columpios, estiramientos laterales y algunos considerados profundos. El proceso de metodología va desde lo más simple hasta lo más complejo, los movimientos característicos de la clase se experimentan en todos los niveles, el grado de complejidad cambia. Concluimos que debemos pensar en una técnica acompañada de la sensibilidad y las relaciones de cada uno y con cada uno, las vivencias de ayer, ahora y con el mundo en que vivimos, pensando en el mañana.

**Palabras clave :** Danza moderna. Técnica. Corporalidad. Hombre. Mundo. Cuerpo.

**EFDeportes.com, Revista digital . Buenos Aires, Año 17, N° 172, septiembre de 2012. <http://www.efdeportes.com/>**

1/1

## Introducción

El bailarín, maestro y coreógrafo estadounidense Lester Horton, uno de los creadores de una técnica de danza moderna, nació y se crió en Indianápolis, desde temprana edad mostró interés por las artes, las producciones teatrales y las danzas indígenas.

eso ayudó en la peculiaridad de su técnica.

Según CAMINADA (1999), se trasladó a California y en 1928 formó su propia compañía en Los Ángeles, desarrollando su estilo de técnica y coreografía. En su técnica Lester Horton, enfatiza la corporalidad, integrando el cuerpo versus la sensibilidad, es decir, la conciencia corporal, la autoimagen, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación del equilibrio, la estimulación de la libertad expresiva.

Basado en todas estas preguntas: ¿Hasta qué punto la técnica de Lester Horton se suma a la formación corporal de los practicantes? ¿Influye en el desempeño técnico de quienes lo experimentan? Estas preguntas sobre el

La técnica de Lester Horton nos lleva a repensar la corporalidad expresiva del movimiento significativo, ya que hace uso de las posturas estéticas que presenta la técnica como veremos a continuación.

El cuerpo que experimenta una técnica de danza moderna en la concepción de la creación de Lester Horton, como una nueva etapa, de autocreación, de enseñanza, que sustenta a la especie humana y que hace repensar el cuerpo como un conjunto de

representaciones artificiales, hay que pensar y no eliminar los sentimientos, es decir, la emoción tiene que ser el foco principal.

Hoy en día el cuerpo humano se ha convertido en un objeto modificable y, en casi todo, es posible cambiarlo o construirlo como se desee, rompiendo con las formas anatómicas tradicionales y extrapolando lo natural. Estos son tan posibles modificaciones que luego de “listo” se aparta de las leyes naturales, pareciendo un cuerpo híbrido y un hipercuerpo, porque todo es agregado o compartido. En este posicionamiento, la corporalidad asume el papel de mostrar; la unidad de natural y específico, en definitiva la conciencia de las sensaciones del ser humano, con el principal objetivo de que esto no suceda.

La sociedad inventó y sigue reinventando el cuerpo como objeto de intervenciones sociales, técnicas y tecnológicas, que en la mayoría de los casos lo reinventado no se corresponde con lo que es la persona. Esto también ocurre cuando se piensa en aplicar una clase de baile de una manera específica y tradicional, olvidándose del lado humano de quien está en el proceso.

Entendemos, al pensar en algo más específico como técnica de baile, siempre es necesario conocer la estructura de los movimientos para que a partir de ellos puedas construir tu propio repertorio corporal.

Sin embargo, los movimientos no son libres, existe un potencial creativo para los movimientos que es fomentado por las experiencias y relaciones en la danza que se vive. Las formas pasan por el cuerpo, mostrando sensaciones, gracia y ligereza,

Expresiones, fuerza y brillo de un cuerpo que cambia durante el proceso de ejecución de la técnica.

La danza moderna, de Lester Horton, como otras formas de arte, es simbólica, ya que va más allá de la representación y los valores estéticos. Es una época de creación y composición de nuevas formas, un instrumento de demostración de ideas, códigos y conceptos. Por tanto, pensamos que bailar se convierte en una forma de entrar en otro mundo: el mundo del otro.

En la danza moderna de Lester Horton, aunque sea una técnica, el cuerpo es una forma de expresión que provoca un vasto mundo de significados. Cada gesto y movimiento está lleno de significados entendidos por,

Un bailarín practicante, el espectador de un vistazo. Una de las funciones del bailarín es transmitir, a través de sus movimientos, los sentidos, invitando al espectador a comprender los puntos sensibles que el baile indica según su repertorio cultural. [...] la danza es un espacio de expresión y construcción de pensamientos [...] (SIQUEIRA, 2006, p. 49).

Observamos que es necesario que el bailarín transforme su cuerpo, y mantenga cierto conocimiento de su técnica, pero por otro lado, necesitará olvidar lo que sabe, para que el cuerpo no siempre esté establecido y establecido.

definido a una técnica y alcanza la corporeidad.

Son experiencias que van más allá de las percepciones, constituyendo un sujeto capaz de superar su propio conocimiento y los límites del cuerpo, llegando a la emoción. Lo que importa son nuestras experiencias que “[...] deben

constituirse con la teoría de lo que hacemos, no como la teoría de lo que es [...]” (ALLIEZ, 1996, p. 19). Es necesario cambiar la calidad de las técnicas, no la

cantidad, y que el cuerpo busque la diferencia de sí mismo, no la diferencia del otro,

implicando así con unidad. El cuerpo busca el movimiento, a través de las intenciones, emotivo y expresivo, mejorando la técnica y su identidad, volviendo a la corporalidad.

El individuo es extremadamente complejo y está en peligro de verse afectado por otros cuerpos externos, que es capaz de retener toda la información provocada por las interacciones entre ellos. Lo que difiere entre sí son las percepciones y la interacción con el entorno social y ser mundo.

Al bailar, es como si el bailarín preparara el cuerpo para captar las vibraciones más delicadas, como si yo activara la sensibilidad y los sentidos para atraer la energía de los demás, y así proyectar el cuerpo y comunicarme con los nuevos cuerpos que emergerán. Los movimientos pueden ser los más sencillos, dependiendo de la intención y la emoción, ocurriendo así la corporalidad.

Este artículo tiene como objetivo contribuir a nuevas investigaciones sobre la corporeidad y técnica de Lester Horton, considerando que parte de los estudios relacionados con este arte son en lengua inglesa, restringiéndose a su expansión y aplicabilidad. Por tanto, creemos que fue debido a la falta de todos estos fondos bibliográficos, que muchos profesionales de esta área desconocían la información de la importancia que este estilo de clase tiene para la performance, estética, expresiva y artística.

De esta forma, nuestra investigación es cualitativa con carácter bibliográfico y tiene como objetivo dar cuenta de que cualquier estudio relacionado con la

formalidad de una técnica de danza moderna, debe abordar la corporeidad, principalmente subrayando la comprensión del hombre, el mundo, la sociedad y el arte.

### **Desarrollo**

Hoy en día, la técnica de Lester Horton se conoce como Técnica de Horton, enfatizando todo el cuerpo. Por tanto, estos elementos acaban desarrollando todo el cuerpo, la autoimagen, la conciencia corporal, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, la noción.

permitiendo así la expresión artística dramática, de sentir, pensar y actuar. Para romper definitivamente con el dualismo respecto al cuerpo, debemos buscar la unidad, es decir, cuerpo x espíritu, debemos ser marineros de la corporeidad. Finalmente, la corporeidad es relativa a todo lo que llena el ser completo.

Las clases de Horton generalmente comienzan con Flet Backs (torso recto de 90 °). Estiraron los músculos de los tendones grandes detrás de las rodillas, se prepararon para estirar la espalda y fortalecer los abdominales. Para que todo pase

al mismo tiempo, los músculos deben calentarse completamente al comienzo de la clase.

Además de este legado de creatividad, que transmiten las clases, podemos verificar el movimiento fomentado simbólicamente recordando las formas simétricas, asimétricas, a veces simbólicamente basadas en las figuras geométrica y numérica, es decir. Estos aspectos del movimiento son característicos, siendo movimientos marcates, donde Lester Horton creó esta estética de movimientos en un escenario (espacio de trabajo). Basándonos en esta afirmación que creó esta técnica en un determinado espacio escénico (lugar cerrado).

Con base en esta posición anterior, podemos reflexionar, comprender y percibir, haciendo una lectura clara en la creación de Horton, comprobando que los ejercicios están delimitados con respecto a los desplazamientos en diagonales como si el

la clase se desarrolla cíclicamente en un cuadrado, entre cuatro paredes.

Es relevante destacar que la danza moderna anterior a Lester Horton, se desarrolló a partir de la influencia del actor e investigador François Delsarte (1811-1871). Las investigaciones de Delsarte llegaron a Denishaw scholl, en el que fue

fundada por Ruth Saint y Ted Shaw, siendo considerada la primera escuela profesional de Estados Unidos (Nueva York), que formó a un importante número de profesionales en el campo de la danza que ejercieron su influencia en el El estilo de Lester Horton, incluso indirectamente.

Como observamos la danza de Lester Horton y de muchos profesionales como Isadora Duncan, Marie Louise Fuller (Loi Fuller), Martha Graham, Doris Humphrey, que surgió a finales del siglo XIX, también tuvo raíces e intenciones diferentes. La intención de los movimientos era un baile libre descalzo, retorcido, contraído, suelto y sobre todo un baile diferente. A veces relacionado con la realidad, la mitología, como la danza de Isadora Duncan y Martha

Graham.

Después de la muerte de Lester Horton en 1953, su técnica y coreografía se hicieron ampliamente conocidas y practicadas. Creemos que fue influenciado por los nuevos lenguajes de la danza moderna, incluido el de Martha.

Graham, sin embargo, creó una técnica diferente a las existentes, indudablemente entrenó a un número importante de bailarines como Alvin Ailey, Janet Collins y otros, por eso, esta suma de influencia y creatividad.

las ramificaciones se han extendido hasta el día de hoy

Estos artistas al igual que Lester Horton trabajaron con el desmantelamiento de los valores existentes, sin olvidar que no negaban lo esencial, sino que querían innovar, hacer varios descubrimientos y experimentos registrados.

diferentes momentos en el arte de la Danza, de los cuales, ya han escrito el nuevo capítulo en la historia de la danza moderna.

Lo importante a destacar es que, en el caso de una técnica, no se puede sobrestimar ni sustituir por la sensibilidad, por lo que el punto principal es la unidad entre ambas. Observamos que si el

Se enfatiza la corporeidad en el trabajo, la técnica será más fluida y la interpretación tendrá una ejecución más espontánea.

En este contexto, destacamos a Merleau Ponty (1999), quien hizo de la danza una visión del cuerpo y el movimiento integrados en la totalidad, el bailarín un hombre enteramente comprendido del mundo, que utiliza un pensamiento, pero tiene alma.

Lester Horton, creó este nuevo lenguaje, este nuevo vocabulario de movimientos en un escenario (Lugar para artistas escénicos: Teatro, Danza, Música y otros). Por esta razón, observamos movimiento en la técnica, con poca desplazamiento. Para la creación de estos ejercicios, utilizó el cuerpo de la bailarina Bella Lewizky, como su instrumento, por ser fuerte y talentosa. Durante muchos años Lewizky, trabajó para su empresa, tuvo la estatura pequeño, pero técnicamente grande. Fue valiente, creyendo en el intento de un nuevo juego, por la creatividad de Lester Horton.

Llegando a este momento, nos transportamos a la realidad de Europa llegando a Alemania, en la que destaca el músico y pedagogo suizo Emile Jalcques Dalcraze (1865-1950), quien es considerado uno de los precursores de la danza moderna, contribuyendo al arte de la danza. Martha Graham es considerada por Horosko (1991) como sinónimo de danza moderna, por eso ejerció una gran influencia en esta generación de artistas independientes.

Creemos que Lester Horton, recibió la influencia de este gran número de profesionales, quienes renovaron, crearon y cambiaron la conducta de los valores, existentes en la danza. Enfatizamos que Martha Graham hasta el día de hoy es

importante en la formación de este gran número de profesionales del universo de la danza.

Llegando a la suma de la técnica X corporalidad, nos encontramos con que el significado de corporalidad radica en la esencia de la naturaleza, o estados de los cuerpos, en relación con todo lo que llena movimiento, espacio, pero que

al mismo tiempo, situar al hombre como un ser del mundo, con todas las experiencias psicológicas, sociológicas e interaccionales que necesita el ser humano.

Hablando de lo que entendemos por corporeidad, Martha Graham, por su legado de trabajo, por su genialidad, con obras basadas en aspectos políticos socioculturales, encajan en estas posiciones, que dirigen, o indirectamente, contribuye a la formación de bailarines y coreógrafos, Lester Horton que forman parte de este lenguaje moderno del arte de la danza.

La danza moderna con la de Lester contextualizada, la corporalidad de los versos se ha ido manifestando como una de las posibilidades de rescatar la sensibilidad comúnmente negada por el tecnicismo de las prácticas de danza. Sin embargo, vale la pena

para enfatizar que la dicotomía que separa erróneamente la racionalidad de la sensibilidad y la emoción, ha reducido la comprensión de la danza-expresión-emoción, o el aprendizaje de técnicas de manera descontextualizada (Marques, 1999).

Sin embargo, creyendo en el diálogo entre técnica y expresión, destacamos la danza moderna como; el conocimiento, como patrimonio de la humanidad, susceptible de ser vivido de una manera Caminando en paralelo con la evolución de la civilización occidental, podemos ver que la danza siempre ha estado ligada a la vida en sociedad, siendo vivida como una forma de expresar diferentes culturas. Como arte, la danza está condicionada por el tiempo y el espacio, es decir, es

renueva de lo que recrea, provoca la acción del pensamiento, la reflexión, tornándose importante y necesario para el hombre, para la convivencia cultural, como mundo (Ficher, 1987).

La danza moderna es reflexiva, reconstructora y reelaborada, como una forma de pensar el conocimiento que no se limita, entre el acto de diseñar y apropiarse del conocimiento existente, sino, en el acto de construir otros nuevos.

conocimiento (Freire; 1978, 1987). Destacamos también que, para la construcción del conocimiento a partir de nuevas referencias, creemos en el diálogo entre múltiples saberes y la interpretación de la existencia humana como realidad.

cambiando constantemente. (Moraes, 1998; D'Ambrósio, 1999)

En esta red de múltiples significados, consideramos la relación entre la corporalidad y la práctica de una técnica basada en un diálogo que propicia la construcción de un conocimiento que sea capaz de suceder entre ambos, compartiendo diferentes conocimientos de la práctica de danza moderna de Lester Horton a la sensibilidad, enfatizando la emoción.

Considerando la dialogicidad entre explicar y comprender en el acto de la emoción con la estética de una técnica, comprobamos un ser un diálogo en construcción. Esta construcción tiene lugar entre las líneas de la corporeidad. Destacamos el

experiencia estética de la técnica de Lester Horton como experiencia de autoconocimiento, belleza, sensibilidad, descubrimiento del cuerpo, entendido aquí como corporalidad. Somos, simultáneamente, cultura y naturaleza, cuerpo y

espíritu, razón y emoción, una simbiosis que no se puede deshacer (Merleau-Ponty; 1994, 1999).

Entender la corporeidad, a partir de estos supuestos es entender al ser humano como una singularidad y al mismo tiempo la pluralidad, como una esencia, sin embargo, existencial y llena de sentido, que encuentra su camino de expresión en la coexistencia de antagonismos (Nóbrega, 1999). En esta perspectiva de entender a un hombre no fragmentado, consideramos el pensamiento complejo (Morin, 1990), como una posibilidad de reconectar fenómenos

históricamente entendido como separado. El hombre es parte y todo de un mundo en el que es constructor y al mismo tiempo construido.

Del vocabulario de esta clase, a continuación destacaremos algunos términos, posiciones y referencias característicos a la hora de enseñar esta técnica, para una fácil identificación y mejor comprensión metodológica y así poder reflexionar relacionando los

unidad de caminar la acción, el pensamiento y la conciencia del practicante de clase.

### **La hazaña de la técnica de danza moderna de Lester Horton**

2ª posición Pies naturales; brazos.

2da posición Paralela - pies paralelos y abiertos al ancho de la pelvis.

2ª Posición natural - pies en un ángulo de 45° y abiertos al ancho de la pelvis.

2ª posición Apertura natural - pies en un ángulo de 45° y abierto más ancho que los hombros.

4ª posición Paralelo - los pies en paralelo aproximadamente a dos milímetros de distancia, con un pie delante del otro y separados por la longitud del pie.

4ª Posición natural: pies en un ángulo de 45°, talones separados hacia adelante y hacia atrás por la longitud del pie.

### **Posiciones de brazos**

#### **En las posiciones de los brazos, observamos movimientos con formas simétricas, asimétricas y rectas.**

Natural **Low** (brazos bajos verticalmente hacia abajo, sin tocar el cuerpo, palmas frente a frente.

**Widdle Parallel** (medio \ paralelo): brazos extendidos horizontalmente hacia adelante, palmas enfrentadas (Figura 3).

Paralelo alto: brazos extendidos verticalmente hacia arriba, palmas frente a frente.

2º (2º) - brazos extendidos hacia los lados, al nivel de las extremidades, con las palmas hacia abajo.

Figura 3. 2ª Apertura natural (pies); Alto paralelo (brazos)

Demi: los brazos de 2nd (2nd Demi) se redondean y se extienden hasta la mitad hacia un lado entre la segunda posición y la baja natural, con las palmas hacia adentro.

**Egipcio cerrado** (cerradura egipcia): brazos levantados hacia adelante al nivel de los hombros, codos doblados en un ángulo de 90°, palmas hacia adentro.

**Egipcio gastado** (apertura **egipcia**): brazos levantados hacia los lados con los codos a la altura de los hombros, los antebrazos en un ángulo de 90° y las palmas enfrentadas.

**Diagonal egipcia** (diagonal **egipcia**): brazos levantados hacia adelante y en diagonal hacia arriba, los dedos índices apuntando uno hacia el otro, los codos doblados para formar un rombo, con el alma de las manos de mirando hacia afuera; la cabeza está inclinada hacia atrás con el foco en diagonal hacia arriba, mirando directamente a los dedos.

### **Las posiciones líricas y acciones del cuerpo.**

**Equilibrio del cóccix** (equilibrio del **cóccix**): sentado en el suelo sobre ambas nalgas (nalgas), ambas rodillas dobladas con las piernas hacia adelante y paralelas a una altura máxima; los pies puntiagudos; el maletero puede Incline ligeramente hacia atrás en diagonal, pero la cabeza permanece erguida, los brazos en paralelo también con las piernas bajas. (Figura 4).

**De pie**: la parte exterior del tobillo izquierdo se coloca en el muslo derecho, justo encima de la rodilla derecha, la pierna izquierda está completamente hacia afuera; el pie izquierdo también puede ser puntiagudo o flexionadas, los brazos en **egipcio cerrado (egipcio cerrado)**; el torso está erguido y la pierna de apoyo puede estar recta o plisada (Figura 5).

**En la posición de sentadilla** (en cuclillas): la parte exterior del tobillo izquierdo se coloca sobre el muslo derecho, justo por encima de la rodilla; la pierna izquierda está completamente girada, la pierna derecha está completamente inclinada

para la posición de Primitive Squat (sentadilla primitiva); el tronco es ligeramente redondeado; y los brazos en **egipcio cerrado (egipcio cerrado)** con los codos colocados sobre la pierna izquierda.

**En la base sentada** (sentado): la parte exterior de la pierna derecha desde la cadera hacia abajo se extiende en el piso, la pierna izquierda se inclina, el pie derecho se coloca en el piso paralelo a la pierna derecha, la cadera izquierda se presiona para

frontal como una posible línea recta, el brazo izquierdo se extiende hacia los lados y tocando la parte superior de la rodilla izquierda, la mano derecha está en el suelo con el brazo derecho perpendicular al suelo.

**Por lo tanto, cuando se produce la flexión** (flexión), coloque la mano izquierda en el piso, el ancho de los hombros más allá de la mano derecha y gire en la posición de la figura 4 sentado frente al piso, el talón izquierdo elevado lejos del piso y mantener contacto con el muslo derecho, la pierna derecha gira en paralelo (Figuras 7 y 4).

En esta posición, el **balón** del pie derecho presiona el suelo, las manos están directamente debajo de los hombros; los brazos están rectos y el cuerpo forma una línea diagonal.

**Llegamos al tonco.** Como podemos ver, hay variación en las flexiones del tronco, donde ocurre, costa en posición lateral, inclinada y hacia adelante en 90°. Además de esta técnica trabajando con mucho estiramiento, también verificamos la

acción constante del trabajo de la articulación de la cadera.



**En Flat Bach, Bach Bend** (espalda alargada, espalda inclinada) - (presión pélvica) - de pie con los pies en la segunda posición paralela, la pelvis presionada en diagonal hacia adelante, el torso inclinado en diagonal hacia atrás, los brazos en High Parallel, las rodillas rectas, el foco en diagonal hacia arriba, (Figura 8).

**Observamos en el Flat Bach Forward** (costa larga hacia adelante) - de pie con los pies en el 1er paralelo, el torso inclinado hacia adelante en un ángulo recto de 90°, las nalgas, pantorrillas y talones en línea recta, brazos hacia adentro

**Paralelo natural bajo (bajo) o alto (paralelo alto)** (Figura 9).

**Al moverse, lado plano de Bach** (costa alargada hacia el costado): de pie con los pies en la 2da posición Wide Natural, el torso inclinado hacia adelante en un ángulo recto de 90 ° y lo más hacia el costado posible; los lados del el tronco debe estar paralelo hacia abajo y hacia arriba desde la pared del escenario; los brazos en **High Parallel**, apuntando perpendicularmente a la derecha o izquierda del escenario.

**En los ejercicios de Lateral Alto** (lateral alto), el torso, el movimiento de las piernas y la cabeza se inclinan hacia los lados para formar una línea diagonal; movimiento de la pierna recta y paralela, pie puntiagudo y ligeramente fuera del

suelo; la pierna está recta y naturalmente girada hacia afuera, los brazos en **Alto Paralelo**.

**En la bisagra** (bisagra): de pie con los pies en 2ª posición, paralelos, la pelvis presionada en diagonal hacia adelante, el tronco inclinado en diagonal hacia atrás, pero con la cabeza en posición vertical; ambas rodillas inclinado y aproximadamente a tres milímetros del suelo, ambos talones en relieve vispera en relieve; los brazos en Natural **Low (baja)** o 2ª posición.

**Y la espalda estirada hacia adelante**

Nota: la **bisagra** (bisagra) también se puede hacer con ambas rodillas en el suelo.

**En el lateral** : de pie con los pies en la 1ª posición **ancha** ( natural ) , los brazos en **alto paralelo (alto paralelo)** , el torso inclinado hacia los lados en un ángulo de 90°, el peso de la cadera opuesta desplazada hacia adentro (la cadera está fuera del centro) (Figura 10).

**Estocadas** (pasos repetitivos hacia adelante); las líneas rectas son constantes en toda la clase.

**Al llegar a este movimiento, la estocada hacia adelante** - ( **estocada** hacia adelante) plié profundo con la pierna derecha hacia adelante, el pie naturalmente girado hacia afuera, la rodilla completamente inclinada y alineada sobre los dedos medios del

pie, pierna izquierda extendida hacia atrás recta, pie paralelo en  $\frac{3}{4}$  alivio, pelvis sobre el talón derecho, torso erguido con los brazos en **Widdle Parallel**

**(paralelo agachado)** o torso inclinado

diagonalmente hacia adelante con las palmas de las manos en el piso, los dedos apuntando hacia adelante, separados a la altura de los hombros.

**En estocada lateral** - (Lados) pies en 2da posición natural amplia; la rodilla izquierda está doblada sobre los dedos medios, la pelvis en el talón izquierdo, el tronco perpendicular al piso, los brazos también en **Widdle**

**Paralelo (agachado paralelo)** o 2ª posición (Figura 12).

**Sin embargo, en la estocada cruzada** - (cruz derecha) la pierna derecha inclinada y naturalmente girada hacia afuera, la pierna izquierda extendida hacia los lados detrás y más allá del pie derecho y paralelo, el pie izquierdo flexionado, la parte exterior de los pies hacia adentro.

piso, ambos hombros y caderas al frente, el cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta el talón y está flexionado en forma de línea diagonal; el brazo derecho está en segunda posición, el brazo izquierdo está inclinado, las palmas de las manos

personas hacia el techo, y el codo izquierdo extendido desde el costado hacia el centro del cuerpo, (Figura 13).

#### **Ahora hablando de presión pélvica**

**En prensa de pelvis** (presión pélvica): con la pierna moviéndose en una postura baja, la pierna colocada naturalmente mirando hacia afuera y recta, la pelvis se presiona diagonalmente hacia adelante, el torso inclinado diagonalmente para espalda, brazos en 2ª posición o Diagonal **Egyptian (egipcio)**.

**En la sentadilla primitiva** (sentadilla con los pies): los pies, tanto en la primera posición paralela como en la segunda posición, el torso recto y erguido, ambas rodillas completamente inclinadas y alineadas sobre los dedos medios, los talones permanezca en el suelo, las nalgas lo más cerca posible del suelo, los brazos en **Widdle Parallel (paralelo agachado)** (Figura 15).

#### **Observamos en las posiciones del Ciervo (especulador)**

**De pie** (pie derecho ligeramente girado hacia afuera, rodilla derecha doblada; la pierna izquierda paralela y elevada se detiene detrás con la rodilla doblada, el muslo y la pierna hacia abajo en un ángulo de 90°,

dedos de los pies apuntando y extendidos hacia el techo; el brazo derecho extendido hacia atrás al nivel del hombro, el brazo izquierdo extendido hacia adelante al nivel del hombro, ambas palmas hacia abajo; la pelvis permanece erguido, cabeza erguida, focos hacia adelante (Figura 16).

#### **Los trabajos de rodillas siempre están presentes en las clases de danza moderna. Arrodillado** - (arrodillado) - la rodilla derecha doblada con la

espinilla en el piso, el pie en punta; la pierna izquierda paralela hacia atrás con la rodilla

apoyado en el suelo, los dedos apuntan y se extienden hacia el techo; los brazos, el torso y la cabeza siguen siendo los mismos que en **parado**.

**Posición de golpe** : la pierna estirada está erguida y ligeramente girada; el tronco extendido, el tronco y la cabeza invertidos, la cabeza extendida hacia la "espinilla" de la pierna de apoyo; la rodilla completamente

flexionado y apuntando al techo, está apuntando; los brazos paralelos de las personas con las palmas de las manos de las personas entre sí, ambos brazos extendidos hacia arriba y paralelos al muslo de la pierna en movimiento, los dedos apuntando al techo.

#### **Continuando con Stag (especulador) (arrodillado)**

Palmas frente a frente, ambos brazos extendidos hacia arriba y paralelos al muslo de la pierna en movimiento, los dedos apuntando al techo.

**En Swings, pensamos inmediatamente en movimientos sueltos, horizontales y otros.**

**Horizontal** : el tronco se mueve horizontalmente desde el lado derecho de Flet Bach al lado izquierdo de Flet Bach.

**Además del estiramiento, liberación** (relajación): el tronco comienza **Flet Bach** del lado derecho, cae hacia el otro y luego se retira hacia el lado izquierdo de **Flet Bach** .

**Sobre la mesa** : de pie con la pierna recta y apoyada, el pie naturalmente girado hacia afuera; el movimiento de la pierna levantada lateralmente al nivel de la cadera y la rodilla doblada formando un ángulo de 90°, el pie en punta; O fuera de la superficie de la pierna paralela al techo, brazos en 1ª posición.

**Sigo pensando en uno de los puestos más conocidos de esta clase; LA MESA**  
**Tabla de avance**

Nota: **Mesa hacia adelante** : el movimiento de la pierna levantada hacia adelante en diagonal al nivel de la cadera y la rodilla doblada para formar un ángulo de 45 °, el pie en punta y el exterior de la superficie de la pierna paralela.

hacia el techo, el reposapiernas naturalmente volteado hacia afuera, los brazos en 1ª posición (Figuras 20, 21 y 22).

**Estas son las famosas y llamadas posiciones T**

**Bach T** (T desde la parte posterior): el torso desde el frente, el movimiento de la pierna y la cara forman una línea recta paralela y mirando hacia el techo, el movimiento de la pierna ligeramente girado hacia afuera, el pie de apoyo se gira naturalmente hacia afuera ,

la rodilla de pie puede inclinarse ligeramente y el talón puede elevarse  $\frac{1}{4}$  de **relevé** , ambos brazos en **Paralelo Alto** o en 1ª posición.

**Lado T**

**En Frount T** - (T al frente) - el torso de las personas, el movimiento de la pierna y la cara forman una línea recta y paralela de personas hacia el suelo; el movimiento de la pierna paralela, la pierna recta de pie, el pie se gira naturalmente hacia afuera,

brazos en **alto paralelo** .

**Entendemos Lateral T** - (lateral T) - el lado del tronco, el movimiento de la pierna y la cabeza se inclinan hacia los lados para formar líneas rectas paralelas tanto para el techo como para el piso; la pierna en movimiento paralelo, la pierna erguida, con el pie completamente extendido, los brazos en **Paralelo Alto. (alto paralelo)**

**Uno mira, lleno de motivación en esta técnica de clase de danza moderna,**

**hablando literalmente en posiciones geométricas; Triángulo** - (triángulo) -

sentado en el suelo en ambas nalgas, torso erguido a la pierna

izquierda inclinada con la espinilla de la pierna paralela hacia adelante, el pie puntiagudo; la pierna derecha invertida, apunta y permite que la rodilla toque los dedos del pie izquierdo, ambos brazos en 1ª posición o curvados con el palmas tocando ligeramente las rodillas, dedos apuntando hacia adelante (Figura 23).

**Más movimientos poéticos en Horton**

## **Metodológicamente; cómo enseñar, qué hay, técnicamente en la clase de Lester Horton**

En estas descripciones y explicaciones sobre la técnica de Lester Horton, observamos que está sistematizada para ayudar a los docentes a planificar clases adecuadas al nivel de sus alumnos, es decir, verificamos que existe preocupación por la

todo, con la formación reflejada en la corporeidad del practicante. La clasificación sugiere un momento apropiado para el desarrollo del estudiante para introducir material, pero no implica que solo los estudiantes de ese nivel deban utilizar el material. La adecuación del contenido depende de las necesidades de la clase y la metodología elegida.

De esta manera entendemos que las clasificaciones de los contenidos aplicados a las clases de Horton, sugieren un momento adecuado para el desarrollo de los bailarines y para introducir los fundamentos característicos de esta técnica de La danza no implica que solo los estudiantes de ese nivel deban experimentar este material. Esto significa que incluso si el alumno es de una clase de principiantes, puede practicar cierto movimiento que ya es parte de la clase. intermedio o avanzado y el mismo pensamiento va a estas clases.

Las clases de Horton generalmente comienzan con **Flet Backs (torso recto de 90°)**. Estiran los músculos de los tendones grandes detrás de la rodilla, preparan la espalda y fortalecen los abdominales. Dado que esta técnica

Llama la atención los músculos de los grandes tendones detrás de la rodilla, muchas veces estos músculos deben calentarse lenta y completamente al comienzo de la clase, ya que es una técnica que trabaja con la musculatura interna.

Como regla general, cada trimestre de toda la serie **Flet Bach** los estudiantes deben mantener la línea paralela al suelo (horizontal) para obtener el máximo beneficio y la línea correcta.

**La** secuencia de sentadilla primitiva (sentadilla primitiva) de estiramientos del tendón de Aquiles y los músculos de la pantorrilla (vientre) de la pierna, estiramientos de los músculos de las nalgas y relajación de los músculos de la espalda baja.

costa. Esto también activa la vaina muscular justo por encima de la espinilla. Con la alineación correcta de las rodillas en el segundo de los dedos, el **Primitive Squat**, el descenso y el ascenso fortalecen los músculos que rodean el articulación de la rodilla, que ayuda a prevenir lesiones de rodilla.

Llegamos a los lados, son formas importantes en la técnica de Horton. Ambos lados del tronco deben estirarse y alargarse en la ejecución de los lados. Los músculos abdominales deben activarse para apoyar la espalda cada

Una vez que el cuerpo está en alguna posición lateral para evitar la distensión y lesiones en el cuerpo. A los lados el estiramiento del tronco y los brazos hacia los lados resulta en un cambio de peso y estiramiento desde la cadera hacia los lados opuesto.

En la técnica de Lester Horton, **Leg Swings**, ambas piernas permanecen paralelas, fomentando la máxima capacidad muscular de los músculos de los grandes tendones detrás de la rodilla, esto no quiere decir que no puedes pensar en la rotación externa.

La acción de los **Release Swings** se puede realizar con plié o piernas rectas. Están involucradas dos acciones: relajación, seguida de una atenuación. Ninguna acción puede hacer que cese el flujo de información. energía o movimiento. La acción **Release Swing** a menudo sirve como impulso y como preparación para un movimiento y ocasionalmente para un salto. Algunas cuerdas de equilibrio deben incluirse en cada clase.

de Horton. Los columpios representan un importante entrenamiento de la técnica. En **Wetatarsa Press and Lunges**, el objetivo es estirar y estirar los músculos de la espalda y las piernas, desde el talón hasta los glúteos. El tendón de Aquiles es un tendón que no se puede estirar, pero estos movimientos aumentan el flujo de sangre en los músculos circundantes, calentando así el tendón. Esto mejora el **demi-plié (pequeña flexión)**, lo que amplía el potencial de elevación. Ambos estiramientos hacen uso de una forma consistente de Horton - el movimiento - la pierna exterior trabaja simultáneamente con la pierna paralela.

La línea paralela, tanto en brazos como piernas, es un aspecto fundamental de la técnica. Al enseñar y presentar la técnica de Horton, se debe mantener la integridad de esta línea. Los **movimientos** paralelos de **piernas** y la **posición Steg**

brinde la oportunidad de estirar y estirar los músculos del muslo. Los brazos paralelos (movimientos simétricos) son firmas de la técnica de Horton, y generan para resaltar y delimitar la línea y ampliar la sensación de espacio, porque como ya

sabemos que creó la técnica en un espacio determinado que requería expansión. Sin embargo, los **tomos dimensionales (dimensión de tonos)** se desarrollaron durante un largo período de tiempo. Originalmente se realizó con "**Yawn Stretch**" en los últimos 40 años, y se completó justo antes de la muerte de Horton. **Yawn Stretch** describe apropiadamente la respiración y la calidad que deben mantenerse durante todo el estudio. Esto solo debe hacerse durante la última parte del calentamiento. Los lomos dimensionales deben enseñarse en pequeñas secciones además de un período de algunas clases para que los estudiantes puedan absorber el material correctamente.

Una vez finalizado el calentamiento, se debe introducir el **Coccyx Balance (Balance en el coxis)** o algún estiramiento y fortalecimiento. La selección debe determinarse mediante la progresión o combinación que seguirá más tarde en clase.

Una de las características sobresalientes del **Balance Studg Element** es la accesibilidad para el proyecto. Debido a la simplicidad del movimiento y la claridad de la línea, los estudiantes principiantes pueden lograr resultados inmediato.

Progresiones, que incluye estudios de equilibrio, una serie de balanceos de piernas, movimientos, saltos, elevaciones y combinaciones de movimientos, es la culminación de la clase, utilizando los músculos calentados prematuramente. Al igual que con cualquier clase de danza moderna, la lección generalmente debería funcionar en todas las partes del cuerpo. Aunque es importante mantener el tema de cada clase, es igualmente importante evitar una trabajar en un grupo de músculos. Por ejemplo, los **estudios de estiramiento de golpes y bisagras**, cuando se realizan en exceso, pueden causar lesiones. Deben ir intercalados con otros ejercicios además de muchas clases en las que mejorarían

Practica para fortalecer al bailarín y estirar los músculos.

### **Una mirada llena de reflexiones sobre la técnica de Lester Horton**

Defendemos la tesis de que la danza de Lester Horton se constituye en la coexistencia de dos elementos: La corporalidad y la estética de la técnica de la danza en sí. Inicialmente entendimos la corporeidad como la posibilidad de descubrimiento de la esencia no fragmentada del ser humano. Comprobamos que la técnica de la danza moderna, como Lester Horton, evidencia la experiencia de la belleza estética y la sensibilidad del autoconocimiento, con posibilidades de para llegar a la unidad de la emoción con el cuerpo, entendemos así la corporeidad.

Es la forma en que se percibe el cuerpo, el significado cambia constantemente a lo largo de la historia, es decir, la forma de expresarse, pensar en las personas, concibiendo así las características del momento de una sociedad. Por lo tanto, esto, nos revela la forma en que un pueblo se comporta y expresa sus gestos culturales. Toda la historia de la vida se registra en el cuerpo a través de la memoria motora. A través de él nos damos cuenta de que estamos en el mundo, marcando nuestro

espacio, ritmo, postura, estableciendo la forma de estar vivo en el mundo.

Creemos que quienes practican la técnica de la danza moderna, con sus vivencias modifican al otro, se modifican, y con estas afirmaciones pensamos en la corporeidad, porque pensamos en la integración de interrelaciones, en aportando una mirada al mundo, cayendo en la búsqueda constante del hombre por descubrirse a sí mismo, como ser pensante y crítico.

### **Pensamiento, acción e intenciones. Hemos llegado el momento de recibir sugerencias sobre cómo empezar, cómo empezar el calentamiento.**

The Warw - up (la calefacción)

Los siguientes planes de lecciones para calentar materiales son una secuencia de sugerencias. Horton a menudo cambiaba la secuencia no solo del calentamiento sino de toda la clase.

Es relevante pensar en el calentamiento, ya que reduce las posibilidades de lesiones, en las que pueden comprometer la vida de los bailarines. El calentamiento está diseñado para preparar los músculos de un bailarín para realizar

Requisitos técnicos de los movimientos. El profesor debe calentar para trabajar en aquellas partes del cuerpo que se le pedirán más adelante en clase.

Horton creía que las tres partes más débiles del cuerpo son los abdominales, la espalda y los pies. Por esta razón, se prestó especial atención al fortalecimiento de estas áreas del cuerpo durante el calentamiento y durante toda la clase.

La necesidad de calentamiento y el vocabulario básico del ejercicio se condensaron en una combinación breve y flexible. Los términos técnicos ya se han mencionado anteriormente, ahora para que entienda de alguna manera claro y preciso cómo funciona la metodología.

De Flet Bach

Ascensos y descensos en cuclillas primitivas

Laterales

Columpios de piernas

Wetatarsal

Estocadas

Iomes dimensionales

Nota: Los Iomes dimensionales se usaban a menudo como parte del calentamiento en el estudio de Lester Horton, ya que funciona y calienta el cuerpo de manera total.

Bach plana

Estirar los tendones detrás de la rodilla y los músculos de la espalda y fortalecer los abdominales.

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Paralelo 1, los brazos en Natural Low.

ets. 1-2-3 Incline el torso hacia adelante en ángulo recto con la articulación de la cadera, manteniendo los brazos cerrados a los lados. Los dedos de la mano apuntan hacia el fondo del escenario.

ets. 1-2-3 Levanta el torso en posición vertical.

Repita un máximo de 4 veces.

Bach plano con brazo extendido

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Paralelo 1, los brazos en Natural Low.

ets. 1-2-3 Inclina el torso hacia adelante en ángulo recto con la articulación de la cadera, manteniendo los brazos cerrados a los lados. Los dedos de la mano apuntan hacia el fondo del escenario y los brazos permanecer al lado del cuerpo.

ets. 1-2-3 Manteniendo la posición de Flet Bach hacia adelante paralela al piso, extiéndase hacia un lado y hacia adelante con ambos brazos en Paralelo Alto, girando gradualmente las palmas una frente a la otra.

ets 3-2-3 Levante la parte superior del cuerpo en posición vertical.

ets. 4-2-3 Gire las palmas hacia afuera y presione las manos hacia abajo a Natural Low.

Repita al menos 4 veces.

Bach plano con brazos en High Parallel

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, pies en Paralelo 1, brazos en Paralelo Alto.

ets. 1-2-3 Inclina el torso hacia adelante para formar un ángulo recto con la articulación de la cadera. Los brazos permanecen en paralelo alto y la cabeza permanece centrada entre los brazos.

ets. 2-1-3 Levante el torso en posición vertical, manteniendo los brazos en alto paralelo.

Repita al menos 4 veces.

Bach plano con Demi-plié

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, pies en Paralelo 1, brazos en Paralelo Alto.

ets. 1-2-3 Inclina el torso hacia adelante, formando un ángulo recto con la articulación de la cadera, manteniendo los brazos en paralelo alto y la cabeza centrada entre los brazos.

ets. 1-2-3 Manteniendo la línea Flat Bach paralela al suelo, demi-plié con ambas piernas, y presionando ligeramente hacia afuera con las rodillas, para que el torso pueda descender entre las piernas.

ets. 3-2-3 Con las piernas rectas y manteniendo la línea de Flat Bach.

ets. 4-1-3 Levante el torso en posición vertical.

Repita al menos 4 veces.

Plano Bach Bach Bend

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, pies en Paralelo 1, brazos en Paralelo Alto.

ets. 1-2-3 En una acción simultánea, presione la pelvis en diagonal hacia adelante, mientras que los brazos se estiran hacia el fondo del escenario. La cabeza permanece centrada entre los brazos, con el foco hacia abajo.

ets. 2-1-3 Levante el torso en posición vertical.

Repite al menos 2 veces

Flat Bach con Demi-Plié (pequeña flexión) y Flat Bach Bend

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, pies en Paralelo 1, brazos en Paralelo Alto.

ets. 2-2-3 Incline el torso hacia adelante para formar un ángulo recto en la articulación de la cadera, los brazos permanecen en paralelo alto y la cabeza permanece centrada entre los brazos.

ets. 1-2-3 Manteniendo la línea plana de Bach, demi-plié en ambas piernas, y presione ligeramente las rodillas hacia afuera, para que el torso pueda bajar entre las piernas.

ets. 3-2-3 Con las piernas estiradas y mantener la línea de Bach plana y los brazos en paralelo alto.

ets. 4-2-3 Levante el torso en posición vertical.

ets. 5-2-3 Presione la pelvis hacia adelante en Flat Bach Bach Bend, manteniendo la cabeza centrada entre los brazos.

ets. 6-2-3 Centrar el maletero

Repita al menos 4 veces.

Bach plano con relieve

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Paralelo 1, los brazos en Natural Low.



- ets. 1-2-3 Inclina el torso hacia adelante, formando un ángulo recto en la articulación de la cadera y manteniendo los brazos cerrados a los lados. Los dedos de la mano apuntan hacia el fondo del escenario.
- ets. 2-2-3 Extienda hacia los lados y hacia adelante con los brazos en paralelo alto, girando gradualmente las palmas una frente a la otra.
- ets. 3-2-3 Relevé, manteniendo la línea Flat Bach y los brazos en High Parallel.
- ets. 4-2-3 Levanta el torso en posición vertical, manteniendo el relevé 5-2-3.
- ets. 6-2-3 Mantenga una posición erguida con los brazos en alto paralelo.
- ets 7-2-3 Baje los talones, manteniendo la posición erguida y los brazos en paralelo alto.
- ets. 8-2-3 Gire las palmas de las manos hacia afuera y presione los brazos hasta el nivel bajo natural.

Repita al menos 3 veces

Flat Bach con Demi-Plié y Slide Stretch

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Paralelo 1, los brazos en Natural Low.

- ets. 1-2-3 Inclina el torso hacia adelante para formar un ángulo recto en la articulación de la cadera, manteniendo los brazos cerrados a los lados. Los dedos de la mano apuntan hacia el fondo del escenario.
- ets. 2-2-3 Extienda hacia los lados y hacia adelante con los brazos en paralelo alto, girando gradualmente las palmas una frente a la otra.
- ets. 3-2-3 Demi-plié en ambas piernas, y presione las rodillas ligeramente abiertas para bajar el torso entre las piernas.
- ets. 4-2-3 Ambas piernas rectas y simultáneamente inclina el torso hacia adelante para formar una línea diagonal, con los meñiques de cada mano tocando el suelo. La cabeza permanece centrada entre los brazos, y la costa permanece recta.
- ets. 5-2-3 En una acción simultánea, plié con ambas piernas, y deslice los meñiques por el suelo, manteniendo un Bach Plano. La cabeza permanece centrada entre los brazos.
- ets. 6-2-3 Manteniendo los dedos meñiques donde están, estire ambas piernas.
- ets. 7-2-3 Levanta el torso en posición vertical, manteniendo los brazos y los brazos en Paralelo Alto y la cabeza 8-2-3 centrada.
- ets. 9-2-3 Plano Bach Bach Bend.
- ets. 10-2-3 Centrar el maletero
- ets. 11-2-3 Gire las palmas de las manos hacia afuera y presione los brazos hacia abajo natural.

Repita al menos 3 veces.

Round Bach y Flat Bach

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Paralelo 1, los brazos en Natural Low.

- ets. 1-2-3 En una secuencia consecutiva, deja caer la cabeza hacia adelante, dobla los hombros hacia adelante y deja caer la costa hacia adelante sobre tus piernas hasta que tu cuerpo esté bajado y completamente curvo.

ets. 2-2-3 Extienda hacia adelante con ambos brazos en paralelo alto mientras el torso está recto y levántelo en posición vertical, pasando directamente a Flat Bach Forward.

Repita al menos 4 veces.

Flat Bach y Round Bach

Comience en el centro de la parte delantera del escenario, los pies en el paralelo 1, los brazos en el paralelo alto.

ets. 1-2-3 Incline su torso hacia adelante tanto como sea posible mientras mantiene un Bach plano. Los muñiques deben tocar el suelo y la cabeza debe permanecer centrada entre los brazos.

ets. 1-2-3 Suelta la orilla, liberando energía y gira la columna mientras el torso está erguido. Los brazos terminan un Natural Low.

"E" Extiende los brazos y levanta con ambos brazos, las palmas hacia arriba y termina con los brazos en paralelo alto.

Repite al menos 4 veces

Lado

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2-3 En una acción simultánea, estírese hacia los lados hacia la derecha con su cuerpo y presione la pelvis hacia la izquierda, manteniendo las caderas cuadradas. Deben estirarse ambos lados del cuerpo.

ets. 2-2-3 Regrese el cuerpo y la cadera al centro. Repita para el lado izquierdo y repita toda la secuencia nuevamente.

Repita con 2 conteos por cada movimiento. Repita con 1 cuenta por cada movimiento.

Lado con Flat Bach

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2 Lateral derecho - como se describe arriba

ets. 3-4 Gire el cuerpo hacia Flat Bach al lado derecho. El cuerpo está lo más al costado posible, con el lado izquierdo del tronco paralelo para el escenario, los brazos en paralelo alto y la cabeza centrada.

entre los brazos.

ets. 5-6 lado derecho

ets. 7-8 Centrar el maletero

Repita para el otro lado

Nota: Esta oración se puede hacer con 1 recuento por cada movimiento.

Lateral con oscilación horizontal

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2 lado derecho

ets 3-4 Flat Bach lado derecho, como se describe arriba.

ets. 5-6 Manteniendo la posición establecida, mueva el tronco horizontalmente a Flat Bach en el lado izquierdo.

ets. 7-8 lado izquierdo

ets 9-10 Levanta el torso izquierdo

Repita para el otro lado.

Repite al menos 2 veces

Nota: Esta oración se puede hacer con 1 recuento por cada movimiento.

Lateral con oscilación de liberación

Empiece en el centro, mirando hacia abajo, con los pies en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2 lado derecho

ets 3-4 Flat Bach lado derecho

ets. 5-6 Swing de liberación para el lado izquierdo de Flat Bach

ets. 7-8 lado izquierdo

ets. 9-10 Levante el torso en posición vertical.

Repita para el otro lado.

Nota: Esta oración se puede hacer con 1 recuento por cada movimiento.

Nota: oscilación horizontal y oscilación de liberación se pueden combinar para formar una oración larga.

Ascenso y descenso en cuclillas primitivas

Comience en el centro, mirando hacia abajo, pies en paralelo 1, brazos en Widdle paralelo

ets. 1-2-3-4 Manteniendo los talones en el suelo y la espalda en línea recta, baje el cuerpo a la posición de sentadilla primitiva.

ets. 2-2-3-4 Levante su cuerpo en posición vertical

Repita al menos 4 veces.

Columpios

Balancearse es un movimiento natural del cuerpo. El baile embellece este movimiento natural al alternar un swing, el peso del cuerpo se desplaza de una dirección a otra, casi cediendo en la dirección de la gravedad. LOS

La calidad de un columpio incluye relajación y atenuación, con menos tiempo

para la relajación que para la atenuación. Por esa razón, en el simple Release

Swing que se describe a continuación, el maletero cuando está

en Flat Bach Side se permite elevar ligeramente por encima de la línea paralela.

Columpios de liberación

Comience en el centro, mirando hacia abajo, el tronco en Flat Bach en el lado derecho, las piernas en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2-3 Release Swing para Flat Bach y 2-2-3 lado izquierdo.

ets. 3-2-3 Suelte el swing para el lado derecho de Flat Bach y 4-2-3.

ets. 5-2-3 Repetir el swing de liberación para Bach plano izquierdo y su interrupción

Ets. 8-2-3 Columpio de liberación para el lado derecho de Bach plano

Repite una vez más

Suelte el giro hacia el lateral

Comience en el centro, mirando hacia abajo, el tronco en Flat Bach en el lado derecho, las piernas en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel.

ets. 1-2-3 Libere el tronco como para un Release Swing pero no lo abra para el lado izquierdo de Flat Bach.

ets. 3-2-3 Repita para el otro lado y 4-2-3

ets. 5-2-3 Repita la oscilación de liberación para el lado izquierdo derecho. Suelte el columpio para el lateral 8-2-3.

Repita una vez más

Suelte el giro hacia el lateral

Comience en el centro, mirando hacia abajo, el tronco en Flat Bach en el lado derecho, las piernas en Wide Natural 1nd, los brazos en High Parallel (alto paralelo).

ets. 1-2-3 Swing Swing para Flat Bach a la izquierda y 2-2-3.

ets. Swing de liberación 3-2-3 para el lado derecho y 4-2-3 de Flat Bach

ets. 5-2-3 Suelte el cuerpo, pero no tire hacia el lado izquierdo de Flat Bach.

ets. 6-2-3 Defina un círculo vertical en el espacio rotando el tronco desde el frente hacia abajo a través del lado lateral izquierdo, centre el tronco con los brazos en paralelo alto y moviéndose a través del lado lateral derecho

Tan bajo como sea posible.

ets. 8-2-3 Suelte el swing para el lado izquierdo de Flat Bach.

Repita para el otro lado.

Variación # 1

Ets. 1-2-3 Release Swing para el lado plano de Bach y 2-2-3 a la izquierda

Ets. 3-2-3 Suelte el swing para el lado plano de Bach y 4-2-3 a la derecha.

Ets. 5-2-3 Suelte el columpio para el lado plano de Bach y 6-2-3 hacia la izquierda y gire el tronco y levante la pierna derecha a la posición Lateral T.

Ets. 7-2-3 Mantener

y 8-2-3

Repita para el otro lado.

Variación nº 2

Repita los pasos 1 - 6 de la variación n.º 1. Además, de la sexta a la séptima medición, gire un lado hacia la izquierda y desde la octava medición, mantenga presionado. Repita para el otro lado.

Liberación de giro para posición horizontal (liberación de giro)

### **Conclusión**

Cuando concluimos estas reflexiones sobre la técnica y la corporalidad de Lester Horton, nos damos cuenta de que es fundamental pensar en la técnica no de forma mecánica, sino en términos de sensibilidad, reflexionando sobre la autoimagen y la conciencia de la persona.

cuerpo afectivo y social. Esto es parte de una sociedad que construye cambios en la cultura de los practicantes de danza moderna, agregando al conjunto de relaciones emocionales en el viaje de cada persona.

Encontramos que es importante resaltar que el cuerpo no es una mercancía, sino algo significativo lleno de intenciones que apuntan a la formación del hombre creativo participativo y transformador.

Trabajar con la técnica de Lester Horton sin olvidar nunca que es un ser totalizador, es decir, maestros y coreógrafos, no pueden dejar que la parte técnica pese más, enfatizando que el cuerpo tiene espíritu, porque la sensibilidad es significación de todo para que ocurra la acción como proceso de formación.

Encontramos que el estudio, la planificación, así como la metodología bien aplicada o consciente, viene a darnos subsidios para trabajar cuerpo y espíritu juntos alcanzando la esencia de la corporeidad.

### **Referencias**

- BOURCIER Paul Historia de la danza en Occidente . São Paulo: Martins Pontes.
- DANTAS, Estélio HM Estiramiento y flexibilidad . 4ª ed. Río de Janeiro: Shae, 1999.
- Columbia Encyclopedia Sexta edición copyright 2004, Columbia University press Licenciario de productos Lernout 8 Hausprie Speaks NV todos los derechos reservados.
- FICHER, Ernesto. La necesidad del arte . Río de Janeiro: Guanabara, 1987.
- GARAUDY, R. Dancing Life . Río de Janeiro: Nova Fronteira, 1973
- HOROSKO, MM G la evolución de su baile. Teoría y formación . Estados Unidos. Libros a capella, 1991
- MARQUES, I .. La enseñanza de la danza hoy: textos y contextos . São Paulo: Cortez, 1999.
- MARQUES, IA La educación de la danza hoy: textos y contextos. São Paulo: Cortez, 1999.
- MARQUES, IA Lo visible y lo invisible. São Paulo: Perspectiva, 1999.
- MERLEAU-PONTY, M. La fenomenología de la percepción. Río de Janeiro: Martins Fontes, 1994.
- MerleauPonty, M . Fenomenología de la percepción. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- MORAES, MC Método 3: conocimiento del conocimiento . Porto Alegre: Sulina, 1999.
- MORAES, MC El paradigma educativo emergente . Campinas-SP: Papirus, 1997.
- Moraes, M.C .. El paradigma educativo emergente. Campinas-SP: Papirus, 1997.
- MOREIRA, WW (Org.) - Educación física y deporte: perspectivas para el siglo XXI. Campinas: Papirus, 1999, p. 55.
- MORIN, E. Introducción al pensamiento complejo 2ª ed. Lisboa: Instituto Piaget, 1990.
- NÓBREGA, TP Por una maraña de corporeidad: un diálogo con Merleau-Ponty y un pensamiento complejo. Piracicaba-SP, 1999. Tesis (Doctorado en Educación) Universidade Metodista de Piracicaba.